29 стр. давление

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№4 (189) март 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Пусть придет к вам радость!

Через нашу газету хочу поздравить всех мужчин с праздником, Днем защитника Отечества! И, конечно, от всего сердца я поздравляю своих родных – мужа Михаила и внука Васеньку. Когда внук родился на радость мне и деду, в наш дом как будто солнце стало заглядывать каждый день. Миша ведь так хотел сына, но у нас с ним родились две девочки. А вот теперь муж словно заново родился. Он у меня еще работает, на пенсию не собирается. Как придет с работы, так они с Васей весь вечер неразлучны. Гуляют, книжки читают, кубики складывают. Муж чаще стал улыбаться, а от улыбки, как в песне поется, хмурый день светлей, и на душе легко, и болезни начинают отступать. Вот я и поделилась с вами своей радостью. Ведь не всегда у нас все было так хорошо. Миша мой лечиться никогда не любил, как большинство мужчин, и до рождения внука часто попадал в больницу из-за сердца. Я за него очень беспокоилась, ведь мужчины не берегут себя, поэтому так часто в наше время у них бывают инфаркты. Теперь, какие целебные травы я ни заварю по рецептам из «Лечебных писем», муж все принимает без лишних разговоров и чувствует себя намного лучше. Пусть и в ваши дома придет радость и пусть все ваши любимые, родные будут здоровы!

Орлова М.И., г. Ставрополь

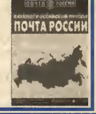
ЦИТАТА

Дорогие, если вы заболели, берите «Лечебные письма» и перечитывайте. Вы обязательно найдете свое спасение, только лечиться надо упорно.

Борискова А.А., Челябинская обл.

ПОДПИСКА!

*Продолжается подписка на «Лечебные письма» на 2010 год во всех почтовых отделениях по каталогу «Почта России» – индекс **99599**.*



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Напоминаем вам, что наша новая книга из серии «Аптечка-библиотечка» под названием «Если болит сердце» уже в продаже. Вы можете купить ее в киосках вместе с «Лечебными письмами». Книга полезная, необходимая в каждом доме, так что не пропустите ее. Первое издание из этой серии раскупили очень быстро.

Очередной номер нашей газеты выходит как раз ко Дню защитника Отечества, и мы сердечно поздравляем вас с этим праздником. Желаем крепкого здоровья и долгих лет жизни всем нашим защитникам, которых немало среди читателей «Лечебных писем». И особенно хочется пожелать нашим дорогим мужчинам, чтобы они берегли себя и лечились вовремя. Конечно, некоторые боятся признаться даже себе, что здоровье стало подводить. Ведь принято считать, что мужчина должен быть сильным. Но болеют иногда все – так уж мы устроены природой. И в жизни часто так получается, что наши богатыри не признаются в своих слабостях, пока не окажутся на больничной койке. А ведь у нас с вами есть такая замечательная газета, благодаря которой мы можем поддерживать свое здоровье до глубокой старости. Не зря же наши читатели считают, что старость наступает только после 100 лет! Об этом написала постоянная читательница «Лечебных писем» З.В. Красникова из г. Тюмени. Зинаиде Васильевне 73 года, и вот что она нам рассказывает о себе: «За день делаю 500 разных упражнений. Раньше походка была коромыслом, а сейчас иду – спина прямая, ровная». Давайте брать пример с таких читателей, чтобы как можно дольше оставаться бодрыми, молодыми в душе, интересными и полезными людьми! Счастья вам и здоровья на долгие годы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **8 МАРТА**

В «Лечебных письмах» № 23 за прошлый год опубликовали мое письмо с просьбой помочь брату. У него рак почки. Я даже не ожидала, что так быстро придут ваши письма! Это же чудо! Письма стали приходить со всех краев, даже из Белоруссии, Украины. Читая их, я плачу. Чувствуется, как из ваших строк исходят тепло, доброта, искренность. А ведь пишут мне совсем незнакомые люди!

Я прошла уже все муки ада: похоронила мужа, родителей, старшего брата и сестру... Но такого внимания ко мне никогда не было. Может, в нашем селе живут равнодушные люди? Но, оказывается, в это кризисное время не у всех еще очерствели сердца. Мы с братом читаем ваши советы и, конечно, стараемся выполнять рекомендации. Сейчас брат даже повеселел. Некоторые предлагали нам дорогие препараты, но, к сожалению, мы не можем себе их позволить. Мне очень нравятся «Лечебные письма», но и подписку тоже не могу сейчас оформить из-за нехватки средств – все уходит на лечение брата. Только бы его вытащить из болезни! Сейчас очень надеюсь на лекарственные травы, но пока не смогла достать все нужное.

Огромное спасибо за помощь Скоробогатских Екатерине из Ростовской обл., Божедарник Борису, Ярика Федору и Кулич Ольге из Украины, Пашник Татьяне из г. Самары, Логинову В.В., Фоминой Ольге из г. Перми, Слабинской Карине из г. Минеральные Воды, Даниличевой А.М. из Москвы, Егоровой А.А. из г. Хабаровска, Бобинской Ирине из г. Минска, Иванчук Л.Д. из Красноярского края, Галине из Нижнего Новгорода и многим другим.

А письма все идут! Низкий поклон тем, кто протянул нам руку помощи в это трудное время. Дай Бог вам всем здоровья и благополучия!

Адрес: Минголевой Светлане Дмитриевне, 168060, Республика Коми, Усть-Куломский р-н, с. Усть-Кулом, ул. Ленина, д. 9Г, кв. 2

Мой крик о помощи напечатали в № 22 нашей газеты за прошлый год. И мы с мамой получили много писем о помощи в лечении диабета, болезней глаза, фиброзно-кистозной мастопатии. Даже не ожидали, что будет столько откликов! Нам написали советы, рецепты, номера телефонов. Мы читали письма и чуть не плакали. Ведь люди еще не очерствели, отзываются на чужую боль и беду, стараются помочь даже незнакомым!

Многим мы ответили, но все-таки написать каждому нет возможности, писем очень много. Поэтому через нашу чудесную газету мы хотим искренне поблагодарить всех, кто откликнулся на нашу беду.

Прежде всего хочу поблагодарить Вашкевич А.В. из г. Лабинска, Кузнецову Н.В. из Москвы, Горохову Г.Г. из Псковской обл., Сусанну из г. Буденновска, Крушинину Т.И. из г. Тольятти, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Черемисину Е. из г. Краснотурьинска, Плешко Е.И., Маковецкую Н.Ф. из г. Геленджика.

Всех, кто откликнулся, не перечислить – писем действительно очень много.

Огромное спасибо всем читателям за доброту и тепло. Низкий вам поклон. Дай Бог вам всем и дорогой редакции крепкого здоровья, семейного счастья, успехов и вдохновения!

Адрес: Сафроновой Л.П., 187400, Ленинградская обл., г. Волхов, ул. Дзержинского, д. 7, кв. 49

Кого микробы больше любят?

Когда в очередной раз за эту зиму мне пришлось перенести на ногах вирусную инфекцию, стало просто обидно. Ведь я такая молодая, мне нет еще и тридцати лет! А главное – болеть совершенно некогда! Ну почему именно на меня набрасываются микробы? Впервые в жизни я задумалась об этом, листая любимую газету моей мамы – «Лечебные письма».

Уже давно я поняла, что у меня ослаблен иммунитет и с этим связаны все мои болячки. Рекомендации читателей газеты по укреплению иммунитета для меня выписывает мама. Стараюсь выполнять их по мере возможностей, но не все они для меня доступны. Например, люди советуют закаляться. Но я и так простужаюсь от малейшего переохлаждения, а хождение босиком по холодному полу наверняка для меня закончится плачевно. Конечно, начинать закаливание надо постепенно и лучше всего летом, когда тепло, на природе. Только в отпуске я в последний раз была 3 года назад, и от меня это, к сожалению, не зависит – такая уж работа. Зато дважды в неделю я хожу в спортзал, занимаюсь на тренажерах и плаваю в бассейне, если не простужена.

Наконец мне пришло в голову получить индивидуальную консультацию у хорошего специалиста. Ведь именно с моим организмом что-то не так, именно мне почему-то не помогают те средства, которые других быстренько ставят на ноги. Даже на лекарства у меня аллергия. Вспомнила, что один мой одноклассник стал хорошим врачом, защитил диссертацию по медицине. Раздобыла его телефон и наконец-то позвонила. Поговорили о жизни, и я задала свои наболевшие вопросы. Толик внимательно меня выслушал и, видимо, решил утешить. Он сказал, что люди болеют по одной простой причине: в природе существуем не только мы, но еще и вирусы, бактерии, разнообразные паразиты... Эти невидимые враги подстерегают нас повсюду. Вот, например, одна только компьютерная клавиатура чего стоит! Все что-нибудь да перекусывают на рабочем месте, а крошки попадают под клавиши компьютера, и там размножаются целые колонии бактерий, сколько ни протирай компьютер разными салфетками. Конечно, я поблагодарила старого друга за такую познавательную лекцию. Но я почти не ем на работе – мне просто некогда! Почему же другие, которые едят, болеют реже?!

Толик еще спросил про семью, про друзей и про то, что я делаю в ближайшие выходные... На все его вопросы ответ получался один – некогда. В конце концов он мне сказал, что мой главный диагноз – «некогда». Мол, как была в школе отличницей, так и осталась, и даже медицинское обследование в моем случае необязательно. Толик – очень добрый, и я на него не обиделась, а задумалась над этими словами. Действительно, какие радости у меня в жизни? Одна ответственность. В «Лечебных письмах» тоже пишут, что из-за этого бывает слабый иммунитет. И я решила ближайшим летом во что бы то ни стало взять отпуск, чтобы походить босиком по росе.

Журавлева О.И., г. Москва

Благодаря «Лечебным письмам» я начал читать не только газеты, но и книги о здоровье. Недавно нашел в одной из книг знакомые слова, которые вычитал еще раньше в нашей газете. Это высказывание знаменитого ученого Луи Пастера: «Микроб – ничто, почва – все», которое заставило меня задуматься о причинах своих болезней. Я решил поделиться с вами своими выводами.

Избавимся от хвори навсегда!

Многие читатели уже размышляли на страницах «Лечебных писем» о том, почему к одним людям пристают болячки, а к другим нет. Среди причин называли и оптимизм, и гигиенические привычки, и многое другое. Но уже давно французский ученый Луи Пастер создал учение о заразных болезнях. Он говорил, что вылечить человека – означает восстановить в организме нормальную почву, а со всем остальным организм справится сам. Как же восстановить эту почву? Вопрос очень важен, так как многие читатели в рубрике «Люди добрые, помогите!» пишут, что болеют годами, а лечение если и помогает, то лишь на время. Почему же болезнь возвращается, и как избавиться от недуга навсегда? Вот, я считаю, главный вопрос. А причина всех несчастий – застой в организме. Если устранить все застои (крови, лимфы, отходов пищеварения), то все будет в порядке. То есть надо привести в норму питание клеток и процесс удаления отходов. Тогда мы сможем жить очень долго, как и предусмотрено природой! Некоторые ученые считают, что нам отведен срок, намного превышающий 100 лет!

Итак, застой жидкостей и прочего является той самой почвой для вредных микробов, о которой говорил Луи Пастер. Приведу вам пример. У меня за всю жизнь раз 8 была пневмония. И даже когда легкие чистые, снимки показывают, что на них остаются рубцы. Я так понял, что воспаление-то лечится, но в зарубцевавшихся тканях ухудшено кровообращение (это тоже застой). А где застой, там и снова воспаление, как справедливо заметила врач Г.Г. Гаркуша, которая дает консультации на страницах нашей газеты. Все мы живем не под стеклянным колпаком, и стоит в организм попасть вредным микробам, как они нападают на слабые места. И в области рубцовой ткани снова начинается воспаление! Я решил с этим покончить раз и навсегда. Ведь пневмонию лечат антибиотиками, а иначе можно просто умереть от этой болезни. Но за всю жизнь я уже столько их принял, что получил целый список сопутствующих заболеваний. Еще одного такого лечения не выдержат ни печень, ни желудок.

План действий мне подсказали наши читатели, а особенно те, которые и в 70, и в 80 лет ежедневно занимаются гимнастикой, самомассажем. Где есть движение, там нет застоя – это очевидно! И мне в 67 лет оказалось не так уж трудно снова сесть на велосипед, а зимой встать на лыжи. Я тоже теперь каждое утро делаю гимнастику в парке, в том числе дыхательную. В крайнем случае, занимаюсь дома на балконе. Получаю заряд бодрости и болеть больше не собираюсь. Крепкого вам здоровья и долгих лет жизни!

Торвиков В.А., г. Великий Новгород

ЧАЙ ОТ ДЕПРЕССИИ

Я себя отношу к тем людям, чье здоровье зависит не только от погоды, но и от климата, и от времени года. Обычно зиму я переношу плохо, меня раздражает холод, отсутствие солнышка большую часть зимы. Я пытаюсь с этим неизбежным явлением бороться. Как говорит моя приятельница, людям с неустойчивой психикой не место в наших северных широтах. Но что делать, на юге для меня тоже нет места, раз уж я здесь родилась. Однажды я заметила, что после приема отвара зверобоя у меня заметно повысилось настроение, исчезла подавленность, тревожность. Я стала расспрашивать знающих людей о свойствах этой травы, и выяснила очень много интересного для себя. Оказалось, что если в течение нескольких недель пить чай из зверобоя, пропадает душевная тоска, депрессивное состояние. Мало того, зверобой действует на организм общеукрепляюще, повышает его защитные функции. Поскольку чай из зверобоя не вызывает лекарственной зависимости, в этом я уже убедилась на собственном опыте, совершенно безбоязненно можно проводить 4-6-недельные курсы каждую зиму. Во всяком случае, я теперь спокойно реагирую на серую мглу за окном, и вообще, меня мало что может вывести из равновесия.

Для чая надо взять 2 чайные ложки сухой измельченной травы зверобоя, залить 1/4 л холодной воды, нагревать на водяной бане под крышкой 15 минут, настоять полчаса, процедить и пить по полстакана 3–4 раза в день.

Очень рекомендую не только неуравновешенным людям, но и всем здоровым, для профилактики.

Антонина Сергеевна Прохорова, г. Тихвин

САМОЕ ВРЕМЯ ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ

В этом году Великий пост начался раньше обычного, и я этому очень рада. Моя мама всегда придерживается поста, и я вместе с ней за компанию. Понимаю, что в это время важно не только ограничивать себя в пище, но и очищать душу. За время поста я обычно худею на 4-5 кг. И несмотря на то что не ем мясо и других запрещенных продуктов, чувствую себя отлично. Появляется какая-то легкость в теле, а в душе – умиротворение.

Во время поста стараюсь не пить обычный чай или кофе, а завариваю разные витаминные чаи.

Утро начинаю со стакана настоя шиповника с медом, а вечером либо зверобой завариваю, как простой чай, либо какой–нибудь сбор лекарственных трав. Например, можно смешать 2 части цветков боярышника, 1,5 части травы душицы, 3 части мелиссы. 1 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, дать настояться 30 минут и можно пить.

Поскольку во время поста мы питаемся капустой, картошкой, свеклой, морковкой и домашними соленьями, то за это время весь пищеварительный тракт успевает не просто очиститься, но и отдохнуть от тяжелой пищи, и потому все работает, как часы. Я стараюсь в это время не есть никакой сдобы и сладостей. Хлеб покупаю только зерновой или с отрубями. Сухофрукты или компот из них использую для перекуса.

Алла Мишина, г. Санкт-Петербург

АЛОЭ С МЕДОМ ОТ ЛЮБОЙ БОЛИ

Обычно степень боли мы привыкли сравнивать с зубной болью. Считается, что хуже, чем зубная боль, муки нет. Я тоже так думал до поры, до времени, пока не застудил на морозе мышцы шеи. Поскольку никогда до этого случая с такой болью я не сталкивался, то растерялся и очень испугался, признаюсь. Лежал дома, боясь пошевелиться. А вылечил меня отец. Не выходя из дома, он приготовил лекарство по народному рецепту, которым можно пользоваться в самых разных критических ситуациях, если надо унять боль и снять воспаление.

Надо размешать 2 весовые части натурального меда, 1 часть свежего сока алоэ и 3 части водки. Эту смесь использовать для компресса на больное место. Пропитать марлю, наложить на шею, сустав, поясницу — любую больную зону, сверху обмотать непромокаемой бумагой или пищевой пленкой и хорошенько утеплить. Повторять несколько дней.

Такая смесь обладает противовоспалительными свойствами и потому быстро помогает при радикулитах, артритах, миозитах. Отец даже внутрь ее принимает по 1 ст. л. одновременно с компрессами, когда воспаляются суставы. Компрессы действительно помогают, я вылечил шею, даже не побывав в поликлинике.

Геннадий Викторович Стеблов, г. Нижний Новгород

ЕСЛИ СИЛЫ НА ИСХОДЕ

В конце зимы – начале весны все живое стремится очиститься, обновиться изнутри, и поэтому, если вы себя плохо чувствуете, начинайте поститься. Это первое средство для восстановления душевных и физических сил.

Улучшить свое состояние во время поста мне помогают ванны с морской солью. Лучше купите ее сразу много – килограммов пять, чтобы через день принимать теплые ванны с температурой воды 37 градусов.

В приготовленную воду высыпьте 500 г морской соли, размешайте и погружайтесь на 15–20 минут перед сном. Примите курс из 10 ванн через день или два. Попробуйте после ванны не обмываться от соленой воды под душем, просто промокните кожу полотенцем. Если соль не беспокоит, так и оставайтесь до утра. Смывайте, если соленая вода вызывает раздражение кожи.

Также, как и пост, ванны с морской солью способствуют очищению организма. Через поры кожи соль вытягивает продукты обмена, лишнюю воду и нерастворившиеся соли, токсины. С другой стороны, морская соль поставляет также через кожу необходимые микроэлементы и активизирует обмен веществ. Это очень доступная и очень полезная процедура – ванна с морской солью именно в начале весны способствует укреплению нашего здоровья.

Анна Ивановна Смирнова, г. Павловский Посад

РЕЦЕПТ ВАНГИ ОТ БРОНХИТА

Я заметила, что раньше простуду переносила намного легче. В последнее же время любая простуда стала сопровождаться не просто насморком, но и сильным кашлем. Не знала, что и подумать: то ли мой организм ослаб и не справляется с инфекцией или же появилась такая разновидность вирусов, которая поражает бронхи и вызывает кашель. Однажды я нашла рецепт Ванги от кашля и решила попробовать.

1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи залить 0,25 л молока, довести до кипения и прокипятить минут пять, затем добавить на кончике ножа натурального сливочного масла. Принимать на ночь по 1/2 стакана.

Приготовила я это средство, стала принимать каждый день, и ровно через неделю уже почувствовала себя здоровой: никакого изнурительного кашля, дыхание чистое. Болгарская целительница советовала это лекарство при бронхите и заболеваниях верхних дыхательных путей.

Вера Николаевна Рябушкина, г. Волгоград

«МЕДВЕЖИЙ ЧЕСНОК» – ПЕРВЫЙ ПОДАРОК ВЕСНЫ

Моим любимым растением, которое одним из первых появляется из-под снега, уже давно стала черемша. Ее еще называют «медвежьим чесноком». Я стараюсь в сезон съедать ее как можно больше, потому что она очень богата йодом, кремнием и другими полезными веществами. Всем здоровым черемшу просто необходимо добавлять во все салаты. Не зря это растение появляется на свет Божий первым: оно способно вернуть силы в оскудевшие витаминами организмы. Но я хочу поделиться рецептом, который очень полезен гипертоникам, поскольку прекрасно очищает сосуды.

Взять по 1 кг черемши, хрена, лука и лимонов. Все это хорошенько помыть и почистить, кроме лимонов (они остаются с кожурой). Все измельчить на мясорубке, перемешать и залить холодной кипяченой водой. Воды должно быть 4 л. Настаивать смесь нужно 28 дней. Говорят, что лучше настойку делать, когда Луна только начинает расти. Уже через неделю можно отцедить часть смеси и пить 3 раза в день по одной столовой ложке перед едой. Полный курс лечения длительный – он составляет 80 дней.

Эта настойка очень хороша и для укрепления памяти, она оздоравливает организм, особенно в пожилом возрасте. Настойка не портится при хранении из-за высокого содержания природных антибиотиков, но можно приготовить ее и из меньшего количества, например, взять всего по 250 г. Если из-за вкуса хрена настойку пить покажется неприятно, ее можно подсластить медом и разбавить немного водой.

Все, кто пробовал по моему совету пить эту настойку, позже мне говорили, что у них как будто крылья выросли за спиной, настолько легко они себя чувствовали после весеннего курса. Я тоже так считаю. Попробуйте.

Тьяна Семеновна Соловьева, г. Ковров

цитата

Друг друга по возможности любите,
Любовь – вот снадобье от наших бед.

Р. Гамзатов

Лечиться надо упорно

Давно собиралась вам рассказать, как мне помогло мумие в борьбе с язвой на ноге. В «Лечебных письмах» №1 за этот год А.В. Шемпель пишет, что страдает 5 лет от трофических язв. А мне кажется, я вылечила свою ногу только благодаря мумие. В №7 нашей газеты за 2005 год есть письмо «Мумие сотворило чудо». Большое спасибо той женщине, которая написала, как ее муж вылечил ногу. А ведь хотели ампутировать!

У меня болела одна нога в колене. Ну, я коленом и занималась, а тут вдруг весной – язвочка. Врач выписал мазь и велел еще пить таблетки. Язва моя мокла. Разные мази пробовала – ничего не помогало. А таблеток я смогла купить только 2 упаковки, так как они для меня были очень дорогие. И вот благодаря этому письму про мумие залечила свою язву.

Пила мумие и делала из него мазь. Как написано в рецепте, брала детский крем из тюбика и в него добавляла мумие. Оно плохо растворяется, поэтому все надо делать заранее. Я ставила крем на солнце и часто помешивала.

А один раз мне попалось мумие в капсулах. Я его высыпала из капсулы, и дело пошло быстрее. Лечилась долго, все лето, но залечила язву. И все благодаря «Лечебным письмам».

Вот еще И. Ильина из г. Рыбинска пишет про свою головную боль. Об этом было письмо «Голова больше не болит» в №10 нашей газеты за 2005 год. Конечно, болезнь очень тяжелая, и читательнице надо бы найти это письмо. В нем В.И. Смирнова из г. Кемерово подробно пишет, как она боролась с болезнью при помощи массажа головы пихтовым маслом. Это масло очень полезное, оно действительно снимает боль, и купить его можно в аптеках. Только не надо опускать руки, люди годами лечатся от своих болезней. Хочу сказать всем, кто хочет поправить свое здоровье: имейте под рукой, на самом видном месте, подшивку «Лечебных писем» и лечитесь!

Весной 2009 года у меня заболело внизу живота. Пришлось пойти на УЗИ, а в итоге оказалось, что желчный пузырь забит камнями, что у меня пиелонефрит, а поджелудочная железа деформирована. Конечно, врачи выписывают лекарства, но в каждый кабинет очередь. Врачей тоже можно понять – не могут они с нами долго беседовать про наши болезни. Так что пришла я домой совсем разбитая. Но потом взяла свои любимые «Лечебные письма» и нашла рецепты читателей и врачей от своих болезней. Все есть в «Лечебных письмах». Дорогие, если вы заболели, берите нашу газету и перечитывайте. Вы обязательно найдете свое спасение, только лечиться надо упорно.

А.А. Борискова, Челябинская обл.

Вода – чудо природы

В молодости мы как-то не задумываемся о своем здоровье. Жизненная сила наших клеток до 30-35 лет огромна. А организм создан природой с таким большим запасом прочности, что мы до поры до времени не ощущаем никакого вреда от хронического недосыпания, неправильной еды, безалаберного образа жизни... Так было и со мной.

Молодая, красивая, здоровая, я думала, что всегда буду такой. Работа, семья, дом – о себе подумать некогда. А вот когда изрядно подорвала свое здоровье, особенно работая технологом в гальваническом цехе, поняла, что так жить дальше нельзя.

Первое, что я сделала – стала очищать организм обычной водой. Сначала просто вводила в рацион сырую родниковую воду, начиная с 2 стаканов, и довела до 6 стаканов в день. А так как я сырую воду раньше вообще почти не пила, то на все это у меня ушло около 3 месяцев. Вообще физиологическая норма воды – 30-40 мл в день на каждые 10 кг веса человека (в зависимости от времени года, интенсивности физического труда). На первых порах свою индивидуальную норму воды приходилось корректировать. Следила за цветом мочи (в норме она должна быть светло-соломенного цвета) и общим самочувствием. Чтобы не считать стаканы воды, с вечера наливала свою норму в стеклянную банку и пила из нее весь следующий день. И на работу брала полулитровую бутылочку с чистой водой.

В свое время я очень много читала о здоровье, в том числе и о воде. Было даже как-то не по себе, что в моей крови около 80% ржавой, хлорированной (то бишь ядовитой, опасной) воды, а в мозгу этого «добра» около 90%. Ужас! И вот моя семья стала пить родниковую воду. Для приготовления пищи мы водопроводную воду отстаивали в стеклянных банках не менее суток, а затем очищали через уголь с серебром. И уже много лет мы пользуемся только родниковой водой. Качество здоровья и жизни совсем другое.

До сих пор я убеждена: несмотря на то что сейчас известно немало различных методик по очищению организма, лучшим очистителем души и тела, нашим естественным врачевателем является чистая вода. Способов ее использования множество, их применяли еще наши предки. Если все описать, газеты не хватит. Вот самые простые и доступные.

- Утром, сразу после сна принять душ, который смоет ночные выпоты и даст заряд бодрости на весь день. И вечером обязательно смыть со своего тела усталость, отрицательную энергию других людей.
- Перед едой, минут за 15–30, выпивать по 1 стакану чистой воды.
- Летом, если у вас есть дача, не упустите возможность почистить, оздоровить все внутренние органы при помощи солнечно-энергетического напитка из воды с различными травами. Для этого следует взять стеклянную банку с чистой питьевой водой, опустить в нее несколько листиков, веточек, цветочков нужных вам растений и выставить на солнце. Через несколько часов можно пить эту воду.
- Нельзя принимать пищу и воду, одновременно читая газету, смотря телевизор или слушая радио, а также в расстроенных чувствах. Это очень вредно. Наш организм реагирует на недобрую информацию о разных взрывах, болезнях, авариях. А ведь эта энергия станет строительным материалом для наших клеток. Тут уж не до здоровья.

Вода – это чудо, загадка природы. Она накапливает, хранит и передает информацию вселенной, природы, «запоминает» человеческие мысли, слова, эмоции. Эти ее свойства с древнейших времен человечество использовало

для лечения, предсказаний и гаданий. Если во сне привиделось что-то плохое, тревожное, утром следует помолиться (если человек верующий) и сказать 3 раза: «Куда ночь, туда и сон», а затем открыть кран с холодной водой и рассказать ей свой сон. Вода унесет его, и никакого вреда такой сон не принесет.

Для утреннего питья воду следует наливать с вечера и накрывать ее ложкой или деревянной палочкой. Утром перелить ее из одной чашки в другую тонкой струйкой. При этом верхнюю чашку держать на уровне глаз или чуть выше, а нижнюю на уровне пупка. Переливать нечетное число раз с молитвой или позитивным настроем, с просьбой к воде, с добрыми пожеланиями. Количество переливаний зависит от текста, но не менее 9 раз. При этом рядом с вами не должны работать радио, телевизор, микроволновка, сотовый телефон. При регулярном использовании такой воды положительный результат (улучшение здоровья) заметен уже через 2-3 месяца. Ведь вода обогащается дополнительной энергией, кислородом, нужной именно для данного человека информацией. Попробуйте! Это беззатратный, безвредный и самый простой, естественный способ оздоровления организма.

После банных процедур, любых купаний, ванн, душа, следует трижды облиться холодной водой из таза или ведра (понятно, что в первый раз начинать надо с теплой воды, затем переходить на прохладную). Воду лить бережно на макушку. Наши предки при этом произносили такие слова: «С гуся вода, с (имя) худоба». Мне очень симпатичен один стишок про воду. К сожалению, я не помню, где его взяла и кто автор. Возможно, я его и подправила (не специально, пусть простит меня автор). Стих легко проговаривается при любой водной процедуре: «Водичка, водичка, умой мое личико, умой мое тело, чтобы было бело, чтоб ничего не болело. Все внутри обнови, с головы до пят оздорови. Помоги, пока лью, пью – тебя люблю. Спасибо за все – буду лить, пить еще».

Если предстоит неприятный разговор, следует незаметно поставить между говорящими воду, а после обязательно вылить ее со словами: «Откуда пришло, туда и вернись» (3 раза). Это великолепно срабатывает и при дурном глазе. Наговаривать на воду следует в полной тишине, наклонившись над ней настолько, чтобы от вашего дыхания она слегка колебалась. Это очень важный момент.

Хочется, чтобы люди относились к воде с добром, с любовью, чтобы не плевали в водоемы и не засоряли их, не мочились бы в воду при купании, не сквернословили при ней. Это принесет пользу и человеку, и всей природе. Ведь вода – это дар Божий, это сама жизнь! Надо только правильно ее использовать для своего оздоровления.

Адрес: Прошиной Александре, 432002, г. Ульяновск, ул. Гагарина, д. 9-10, кв. 34

Живите до старости, не зная усталости

Родилась я 1 июля 1936 года. Мать троих детей, у меня уже даже правнучка есть. Рано я осталась вдовой, но всех детей воспитала, дала им образование. Дети работают, никто из них не курит и не пьет, все они помогают матери. Спасибо им. Я веду здоровый образ жизни. К врачам не обращаюсь – бесполезно.

Читая «Лечебные письма», с каждым днем здоровею и молодею. Занимаюсь гимнастикой, за день делаю 500 разных упражнений. Раньше походка была коромыслом, а сейчас иду – спина прямая, ровная. Сердце никогда не болело, а давление было иногда высокое, но я его не чувствовала.

- Гимнастику делаю так. Утром в 6 часов просыпаюсь – подушку в сторону. Потянусь, как кошка, руки кверху. И говорю: «Какое ясное солнце, какое голубое небо, жизнь хороша, и жить хорошо!» То есть создаю настрой на день. Ноги поднимаю крест–накрест, делаю «велосипед», потом колени прижимаю к животу и массирую живот: 50 вращений правой рукой по солнечному сплетению и по животу. Начинала с 5 упражнений, а сейчас делаю по 50 раз каждое.
- Потом иду в ванную, голову наклоняю ниже колен и массирую специальной расческой со всех сторон. Массаж от шеи до лба, от одного уха к другому. Голову опускаю, чтобы кровь приливала к мозгу. Делаю так ежедневно 100 раз и благодаря такому массажу не знаю, как болит голова.
- После этого сажусь на диван или стул, а ноги поднимаю на уровне стула, чтобы не болели суставы.

Люди добрые, знайте одно: без физкультуры будете болеть, и врачи не помогут.

Помните, на всякую болезнь управа есть. Не злитесь, будьте всегда спокойными. Не унижайтесь, берегите свое достоинство. Ведь жизнь на жизнь не перемножишь, дважды жить не суждено.

Все рецепты для лечения беру из «Лечебных писем». Я человек старой закалки. Привыкла все беречь, у меня много заготовлено сухих веточек хвои, крапивы, лопуха, корок от цитрусовых, скорлупы грецких орехов. Что я делаю с ними? Например, луковую шелуху или скорлупки грецкого ореха запариваю, настаиваю и ополаскиваю голову. Хвою, крапиву или корки цитрусовых завариваю, настаиваю, процеживаю через дуршлаг и добавляю в ванну для купания. Мои любимые продукты: фрукты, капуста, мед, чеснок и лук, грецкие орехи, клюква. Ешьте их чаще.

Желаю всем любви, счастья и терпения. Живите до старости и не знайте усталости, а старость наступает после 100 лет.

Есть у меня просьба: пусть знающий человек расскажет, как жить, работать, учиться человеку, имеющему одно легкое (правое).

Адрес: Красниковой Зинаиде Васильевне, 625051, г. Тюмень, Ткацкий проезд, д. 8, кв. 345. Тел. 36-34-22

ЦИТАТА

Попытайтесь быть хотя бы немного добрее – и вы увидите, что окажетесь не в состоянии совершить дурной поступок.

Конфуций



БЕЛОГОЛОВНИК ЛЕЧИТ РАНЫ

Хочу поделиться с вами рецептом, который очень помог моей знакомой при гнойной ране, которая появилась у нее на почве сахарного диабета. Применяла она и мази, и настойки, но ничего не помогало, а вот это средство быстро сделало свое дело: рана затянулась и очистилась.

Берем 2 ст. л. сухого белоголовника, заливаем 200 мл кипятка, настаиваем с вечера до утра или с утра до вечера. И затем этим раствором промываем рану раза 3–4 в течение дня. После промывания рану надо оставить открытой, не завязывать и больше ничем не мазать.

В течение недели можно справиться с такой бедой. Здоровья всем!

Елена Филипповна Иванова, г. Красноярск, тел. (сот.) 8-902-929-99-06

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

У всех нас есть какие-то болячки. Одни уже проявились, а другие еще дремлют. А бывает, что болячка проявляется, но мы не обращаем на нее внимания. Лечиться надо вовремя! И главное при этом – вера в то, что у вас все получится. Поможет не этот рецепт, так другой. Казалось бы, одно и то же заболевание, но кому-то помогли соль с медом, а кому-то – настойка алоказии. Рецептов множество, и важно выбрать из них именно тот, который подойдет вам. На себе убедилась, что если делать упражнения под приятную музыку, то выздоровление идет быстрее. Еще убедилась, что хорошо работают некоторые рецепты для укрепления зубов и десен.

- Смешать 1 ст. л. настойки аира и 1 ч. л. настойки прополиса. Взять в рот и держать подольше. Можно наклонить голову сначала в одну сторону, потом в другую, чтобы лучше омывались верхние и нижние десны.
- На ватку насыпать мелкой соли и почистить ею зубы. А можно намочить указательный палец, обмакнуть в соль и помассировать десны. Одновременно почистятся и зубы.

Рецепты эффективные, но делать это нужно регулярно, 2-3 раза в неделю, можно чередовать.

В рубрике «Люди добрые, помогите» часто просят совета от экземы, зуда. А ведь люди присылают в газету много рецептов. Попробуйте настой чистотела и череды или листьев березы, черной смородины. Деготь березовый тоже помогает. Или надавите ягоды калины и смазывайте соком проблемные места. Одновременно хорошо пить настой из листьев черной смородины, из овса. А напар хвои чистит кровь. Ведь прежде всего надо как-то выводить из организма всю дрянь. Для очищения на ночь хорошо выпить таблетки активированного угля: 1 таблетка на 10 кг веса, то есть если ваш вес 50 кг, то пейте 5 таблеток, а если 70 кг, то 7. Но уголь предварительно надо растворить. Я беру в рот таблетки и немного воды, а когда почувствую, что уголь во рту растворился, глотаю и еще запиваю водой. На хворь надо воздействовать и снаружи, и изнутри. В одном из интервью писательница Дарья Донцова, у которой было онкологическое заболевание, сказала: «Упритесь рогом и верьте, что вы победите. При этом действуйте».

Адрес: Васько Татьяне Евгеньевне, 659306, Алтайский край, г. Бийск-6, Коммунарский пер., д. 25, кв. 56

ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Решил поделиться с вами народными рецептами. Думаю, они будут интересны и полезны.

- При острых и хронических болезнях почек применяется сбор, толокнянка (листья) – 5 частей, горицвет (трава) – 4 части, березовые почки – 3 части, хвощ (трава)– 2 части. Залить 300 мл кипятка 1 ст. л. сбора, прокипятить 5–10 минут, настоять, процедить и принимать каждый час по 1 ст. л. При этом назначаются молочная бессолевая диета, постельный режим, ванны (через день).
- Сбор от воспаления яичников: смешать поровну траву донника и золототысячника, листья мать-и-мачехи. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, настоять, процедить и принимать по трети стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель.
- Если у больного пролежни, рекомендуется целебная мазь. Смешать измельченные тонкие корни дуба (2 части), почки тополя черного (1 часть), масло сливочное (7 частей). Настоять в течение ночи в теплом месте, утром прокипятить на слабом огне полчаса, процедить, отжать и слить в стеклянную банку. Мазь снимает боль и способствует быстрому заживлению.
- От зубной боли спиртовую настойку душицы вводят в дупло зуба. Настойку готовят из расчета: 10 г (примерно десертная ложка) травы на 150 мл 70-процентного этилового спирта. Настаивают 10 дней в темном месте при комнатной температуре.
- Страдающим заболеваниями мочеполовой системы рекомендуется следующий сбор: кукурузные рыльца, створки фасоли, листья толокнянки (поровну). Из 40 г этого сбора и 1 л кипятка приготовить настой, процедить и принимать теплым в 6 приемов в течение дня.

Адрес: Сагдиеву Айрату Анваровичу, 420103, Татарстан, г. Казань, ул. Ямашева, д. 58, кв. 127

ХОРОШАЯ МАЗЬ ОТ РАДИКУЛИТА

Есть у меня рецепт эффективной мази от радикулита, которую легко приготовить.

Возьмите среднюю шляпку цветущего подсолнуха, нарежьте ее на кусочки, а после пропустите через мясорубку. Натрите половину большого куска хозяйственного мыла на крупной терке, соедините с кашицей подсолнуха и залейте 0,5 л водки. Эту смесь поместите в стеклянную банку и хорошенько перемешайте, чтобы мыло полностью растворилось. Затем закройте банку пластмассовой плотной крышкой и поставьте в теплое место на 2 недели. Потом еще раз хорошо перемешайте содержимое. Немного подогрейте 1 ст. л. мази и натирайте спину.

Чтобы не испачкать кровать, накройтесь тканью, а сверху для лечебного эффекта повяжите шерстяной платок. Делайте процедуру ежедневно на ночь, пока не наступит облегчение.

Всем желаю крепкого здоровья и счастья!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская обл., г. Брянск, п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

КАМЕННОЕ МАСЛО ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Сахарный диабет 2-го типа следует лечить каменным маслом. В состав его входят все необходимые диабетикам микроэлементы в микродозах. Можно применять только очищенное от примесей качественное масло.

Растворить в 0,5 л питьевой воды 1 г масла (раствор не портится), а перед употреблением размешать. Пить регулярно 3 раза в день за полчаса до еды по 150 мл раствора. После 20 дней лечения сделать перерыв на 3 дня.

Постепенно у вас будут восстанавливаться ткани поджелудочной железы и обменные процессы.

Во время приема каменного масла надо ежедневно контролировать уровень сахара в крови и продолжать лечение, назначенное врачом.

Адрес: Лейко Александру Романовичу, 350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24

ПРОСТО И ДОСТУПНО

Посылаю вам рецепты от самых распространенных болячек, которые бывают у многих.

• От угрей на лице. Возьмите по большой горсти листьев березы повислой, крапивы и шалфея. Затем 2 ст. л. сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут, остудите и процедите. Принимайте утром и вечером по 1 стакану.

• При отложении солей. С вечера залейте 4 ст. л. створок фасоли 4 стаканами кипятка. Укутайте, а утром процедите. Пейте по 2 стакана в день. Также с этим настоем можно делать компрессы.

• Если у вас мелкие порезы, ссадины. Растолките грушу и наложите мякоть на больное место на 15–20 мин. Затем смойте водой.

Ведунов Светозар Ярославович, Ленинградская обл., г. Сланцы

УПРАВА НА СИНЯКИ И ШИШКИ

Напишу вам свои рецепты, испытанные этой зимой. Начну с того, как я не сразу заметила болячку. На ноге у меня появилось красное круглое пятно размером с копейку. Оно меня не беспокоило. А когда я мылась в ванной, то заметила, что пятно увеличилось и стало уже размером с пятикопеечную монету. Вспомнила про мел. Достала кусочек мела и помазала им пятно. Сделала так 3-4 раза на ночь, а ногу не мочила. Пятно исчезло без следа!

В этом году у нас зима многоснежная. Иногда ездим на дачу в село. Снег ослепительно белый, искристый, а воздух такой чистый, что даже не хочется заходить в дом. И вот однажды, находясь на даче, я набрала много чистого снега и занесла его в дом, чтобы растаял. Талой водой я поливаю цветы. Каланхоэ, герань цветут у меня даже зимой. Такие красивые розовые цветочки! Они радуют меня. И сама я тоже пила талую воду. А когда была солнечная погода, вышла во двор, взяла лопату и начала делать проходы к сараям вокруг дома, так как за ночь выпало много снега. Какое удовольствие, какой заряд силы получила я от этого труда!

Но беда порой подстерегает нас нежданно. Резко изменилась погода: после сильного снегопада пошел дождь, затем ударил сильный мороз, а в итоге – сплошной гололед, ушибы, синяки и шишки. Как говорится в пословице, знал бы, где упасть, так соломку бы подостлал. Но случилась беда и в моей семье. Тогда я взяла из «Лечебных писем» рецепты от сильных ушибов, синяков, шишек и сразу сделала компрессы, используя то, что было под рукой.

• Синяки, шишки надо смазать сливочным маслом.

• Шишки рассосутся, если к ним прикладывать лавровые листья. Прокипятить 5–6 листочков 5–10 минут, затем горячие листья прикладывать к шишкам.

• Делать компрессы из настойки золотого уса на место ушиба.

• Вылить в кастрюлю 1 стакан растительного (лучше оливкового) масла и поставить на огонь. Добавить кусочек чистого воска (продается на рынке) размером с 2 спичечных коробка. Заранее сварить яйцо. Вынуть желток, протереть его через ситечко – и тоже в кастрюлю. Довести до кипения, размешивая деревянной ложкой, затем снять с огня, процедить и остудить. Мазь готова, можно пользоваться. Эта мазь помогает при ушибах, растяжениях, а еще лечит гайморит, если смазывать пазухи носа. Все быстро проходит.

Слава Богу, все прошло быстро. Будьте здоровы!

Адрес: Шевановой Е.В., 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

В ЗОНЕ ВНИМАНИЯ – ПОЧКИ

Мой муж – врач. Познакомилась я с ним в поликлинике – пришла на прием к урологу по направлению терапевта, так как после ангины у меня вдруг начали болеть почки. Наверное, это была любовь с первого взгляда. Мы начали встречаться, а через полгода поженились. Поскольку мой муж – медик, то, как вы сами понимаете, и я волей-неволей познала азы анатомии и разных методов лечения – традиционных и народных.

Сегодня я решила написать в газету и рассказать о том, какие травы могут принести облегчение при некоторых заболеваниях почек. Иногда гнойное воспаление возникает в промежуточной ткани самой почки – в ее чашечках и лоханках. И такое заболевание называется пиелонефритом. Курс фитотерапии при пиелонефрите достаточно длительный – вам придется набраться терпения. И даже после того, как показатели анализов мочи придут к норме, необходимо применять травы еще в течение года (2-3 недели каждые три месяца). Сразу скажу: желательно использовать разные травы, чтобы не было привыкания.

Подойдет толокнянка, адонис, таволга, лист брусники. Обратите внимание и на буквицу – в народной медицине эту травку издавна использовали почти при всех почечных заболеваниях. У буквицы нет такого сильного мочегонного действия, как у толокнянки, зато она берет верх другими качествами – болеутоляющими, противовоспалительными, антимикробными. А это как раз то, что нужно при пиелонефрите – заболевании инфекционной природы.

Заварить 2 ст. л. буквицы 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпить маленькими порциями в течение дня. Курс лечения – 2 недели.

Буквица – не только помощница для почек, она великолепно помогает и при повышенной нервной возбудимости – успокоит, расслабит. А распаренная трава может служить припаркой для лечения фурункулов и долго незаживающих ран.

Тиходонова Е., г. Юрьевец

«СТРЕЛЬБА» ОТМЕНЯЕТСЯ

Существует достаточно много заболеваний, к лечению которых мы не относимся серьезно, надеемся на авось, а потом пожинаем плоды своего бездействия. К таковым относится отит. И на первой стадии заболевания очень важно уменьшить «стреляющую» боль.

По собственному опыту знаю, что при сильной боли в ушах помогает миндальное, ореховое и особенно масло белладонны. Достаточно влить в ухо 2-3 капли теплого раствора или положить ватку или турундочку, смоченную маслом, подогретым до температуры тела. Но эти масла не всегда бывают в аптеках. Есть более простое средство, которое можно приготовить самому в домашних условиях – спиртовая настойка листьев мелиссы лекарственной. Применение такого лекарства быстро «укрощает» боль в ухе, успокаивает.

Настойку готовят из расчета 20 г листьев мелиссы на 1 стакан водки, настаивают 7 дней в темном месте. В этой настойке надо смочить ватку и положить ее в ухо на 30 минут. Перед процедурой жидкость немного подогреть (до температуры тела) на водяной бане.

Лет пять назад я взяла у соседки на разведение одно малюсенькое растение мелиссы, холила-лелеяла его. И теперь в нашем саду полным-полно мелиссы. Мне эта травка по вкусу – и чай с ней завариваю, и пироги пеку. Мелисса – настоящий клад, выручает в разных ситуациях. В народе мелиссе давали часто другие названия, которые указывали на ее лечебное действие. «Сердечная трава», «утешение сердца» – так называли мелиссу из-за ее успокаивающего действия. «Женской травой» называли ее, потому что применяли ее в случае нарушения менструаций.

Собирать листья мелиссы нужно только до цветения, т.е. в июне. Но если вы разведете ее в собственном саду, то при регулярном обрезании растений можно оттянуть время ее цветения и собирать листья даже поздним летом. Сбор листьев лучше проводить в хорошую сухую погоду. В дождь и туман заготовки делать не стоит – влажность ведет к образованию плесени, при которой все целебные вещества разрушаются. Да и в жару сбор проводить тоже не следует. И еще: нельзя складывать сырье в полиэтиленовые пакеты, так как может измениться запах и цвет – лучше пользоваться льняными мешочками.

Те, у кого нет приусадебного участка, могут выращивать мелиссу на балконе в ящике для растений. Только каждую осень растения следует пересаживать, на зиму укрывать от холода. Моя подруга так делает и очень довольна – у нее в доме всегда есть мелисса.

Завьюнова Ж., г. Тихвин

Я УШИБОВ НЕ БОЮСЬ

Помню, как зимой свекровь отправилась в магазин, поскользнулась и упала. Хорошо, что добрые люди помогли ей подняться и даже довели до поликлиники. К счастью, перелома не было – только ушиб голени. Когда я и муж приехали в поликлинику забирать Диану Игоревну, то врач строго сказал: «Первый день к ушибленному месту надо прикладывать холод и только на вторые сутки можно начинать применение согревающих компрессов и обертываний».

Диана Игоревна была страстной почитательницей методов народной медицины. Поэтому по возвращении домой она достала толстую тетрадь – сборник рецептов, выписанных или вырезанных из разных журналов, и нашла те рецепты, которые помогают при ушибах.

1. Сварите 0,5 кг белой фасоли. Разваренные бобы тщательно разомните и приложите к ушибленному месту, сверху перевяжите хлопчатобумажной материей.

2. Возьмите 50 г листьев барбариса и 100 г березовых почек, залейте 0,5 л водки, настаивайте 5 дней. Настойку используйте для компрессов – их надо делать каждый вечер на всю ночь в течение 10 дней.

Через несколько дней лечения боль исчезла, а через неделю от синяка не осталось и следа.

Дуглик О. Б., г. Фролово

ВЫГОДНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С СУСТАВАМИ!

«Сейчас в аптеках можно увидеть много различных хондропротекторов. Подскажите, на какие из них стоит обратить внимание?»

Васильева Н., Санкт-Петербург

Для профилактики и лечения остеоартроза используются два натуральных компонента, которые наиболее эффективно борются с заболеваниями суставов. Это глюкозамин и хондроитин.

Уникальное сочетание этих компонентов можно найти в **«Глюкозамин-хондроитиновом комплексе»**.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» является высококачественным хондропротектором, который мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение, тем самым улучшая функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Для достижения лучшего результата рекомендуем комплексное использование **«Глюкозамин-хондроитинового комплекса»** и **геля «Универсальный ГХК»**.

Гель «Универсальный ГХК» отвечает за хорошую подвижность суставов, снижение до минимума болевого синдрома и оказание противоотечного действия.

Осенью 2009 г. компания «Фармакор Продакшн», принимая во внимание многочисленные пожелания покупателей, запустила в продажу **гель «Универсальный ГХК»** в новой экономичной упаковке – 50 мл, вместо привычных 30 мл. Экономичная упаковка позволяет пользоваться гелем более длительное время по выгодной цене.



Спрашивайте в аптеках
или закажите товар по почте напрямую от производителя!
Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.
Доставка наложенным платежом.
Заказы по телефону (812) 655-04-03 или по адресу:
ООО «Фармакор Продакшн», 197375, Санкт-Петербург, ул. Репищева, д. 14А.

ООО «Фармакор Продакшн», 197375, Санкт-Петербург, ул Репищева, д. 14А. ОГРН 1037804009132 Сан. эпид. 77 99 20.919 Б 000901 06 04 от 02.06 2004. РОСС RU.AE29 B05902 от 16.05.2008 г.

Я ЛЕЧУСЬ КРЕМНИЕМ, или Жизнь после смерти

Я перенес много болезней, три клинические смерти. Но только после геморрагического инсульта – кровоизлияния в головной мозг и трепанации черепа понял, что пора серьезно заняться здоровьем, чтобы не было поздно.

Я изучил огромное количество литературы и понял, что мне нужно очищать организм кремнием. Сначала я искал кремний в глине, но то, что есть в продаже – только для наружного применения. А настой из камней не может дать нужного эффекта. Потом я узнал, что в аптеках свободно продается подходящее лекарство – Полисорб. Его основа – диоксид кремния. Из него можно быстро приготовить кремниевую воду. Он выводит из организма токсины, шлаки, аллергены, снижает холестерин и даже уровень сахара в крови.

Я пью разведенный в воде **Полисорб** по схеме уже полгода. Принимаю по три недели 1 столовую ложку в 9 часов утра, вторую в 9 часов вечера. После недельного перерыва курс очищения повторяю. Чувствую себя лучше. Уверен, что так смогу избежать тяжелых болезней, связанных с накоплением шлаков и дефицитом кремния.

Недавно я выпустил очерк «Жизнь после смерти», где описал опробованные мной методики лечения, работаю над второй книгой. Обращайтесь, постараюсь ответить и помочь:

454026, г. Челябинск,.
ул. Братьев Кашириных,
105-А, кв. 473. Кузьмину
Владимиру Алексеевичу.
Тел. (351) 797-28-38.

Серт. № РОСС RU ФМ05.А06833.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Онкология?! Что делать?

Революционная разработка в области онкологии

Российскими учеными г. Обнинска разработан и апробирован аппарат **«Элби-01»** – деструктор атипичных клеток! Многолетним опытом использования в практике доказано! Аппарат **«Элби-01»** с большой точностью воздействует именно на опухолевые клетки, не повреждая при этом здоровые. У многих уже на начальных этапах лечения виден *положительный* результат в виде уменьшения в размерах, вплоть до полного рассасывания новообразований.

«ЭЛБИ-01» – медицинский прибор, который не только не стимулирует рост новообразований, но и:

– ведет к их регрессу,

– снижает риск рецидивов после операций.

Успешно используется в лечении:

- **миома, фибромиома матки,**
- **узлы щитовидной железы,**
- **аденома предстательной железы,**
- **онкологические заболевания,**
- **узловая, фибро-кистозная мастопатия.**

По экспериментальным данным онкоцентра им. Блохина аппарат применяется в комплексном лечении на *любой* стадии онкологических заболеваний.

– При доброкачественных новообразованиях эффективность составляет около 90%.

– При злокачественных тормозит их рост на 40-60%.

Опухоли регрессируют, уменьшаются в размерах. По результатам клинических исследований опухоль при воздействии данного вида излучения начинает вести себя совершенно иначе. Происходит ее изолирование от организма путем инкапсулирования, опухоль регрессирует, уменьшается в размерах и в ряде случаев, ранее не операбельные образования могут быть радикально удалены. Существенно улучшается самочувствие, снижается интенсивность болевого синдрома. Улучшается качество жизни! Прост в использовании и адаптирован для домашнего применения. Не имеет *аналогов в России и за рубежом!*

ПОЗВОНИТЬ И ЗАКАЗАТЬ ПРИБОР МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ В МОСКВЕ:

8(495)788-08-48

www.medelfor.ru

ООО «Здоровые рецепты», 115099, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 44, офис 190. ОГРН1097746163130

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.

ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Существует множество методик здорового образа жизни и способов исцеления в любом возрасте, даже старость можно отодвинуть. Прожив 73 года, я многому научился – есть чем поделиться с людьми. После выхода на пенсию стал замечать, что по утрам, когда встаешь с постели, болят спина и шея, трудно разогнуться, повернуться, а днем выйдешь, в огороде поработаешь – и вроде проходит. Так каждое утро. А спал я на койке с металлической сеткой и большой подушкой. Как лягу, так сетка и прогнется, и выходило, что сплю я почти в полусогнутом положении. Снял эту сетку и вместо нее сделал деревянный щит. Взял два бруска: один толщиной 10 см, другой 2,5 см, и оба длиной в ширину койки. Отрезал несколько осиновых досок по длине койки и концы приколотил к брускам гвоздями. Этот щит положил на койку стороной, где брусок 10 см – туда где нога, а где тонкий – к голове. Получился небольшой уклон в сторону головы. На щит тонкий матрас и очень тонкая подушка. Спать я стал лежа на спине совершенно прямо (на животе нельзя). Через неделю почувствовал улучшение: спина не болит, шею поворачивать не трудно, встаю с постели, как молодой. Сплю я на этой доске уже больше десятка лет.

С этим я справился, но начались другие проблемы: стали болеть ноги, на одной вздулись вены, а по ночам еще и судороги в ногах появились. Плечи, руки начали беспокоить, головные боли по утрам. В больницу я не пошел, там очереди. Лечился безо всяких лекарств. Утром, когда просыпаюсь, не вставая с постели (я же сплю на доске) поднимаю руки и ноги вверх и начинаю делать упражнения.

Ноги и руки в приподнятом положении надо сгибать и разгибать и одновременно сжимать пальцы рук в кулак и разжимать. Всего – 120 раз. После этого так же в приподнятом положении одновременно сильно трясите руками и ногами – всего 2 минуты. После этого встаньте с коврика или постели и ходите по комнате, растирая ладони одну об другую, чтобы они стали горячими. Потом правую руку со стороны пульса разотрите прямо до плеча и так же с другой стороны. Затем то же самое делайте с левой рукой. На это уйдет 2–3 минуты. Всю процедуру, начиная с разгибания и сгибания рук и ног на спине, надо обязательно сделать еще два раза. Всего должно получиться 360 раз.

После этого выпейте стакан (250 г) чуть подогретой воды с добавлением 1 ст. л. яблочного уксуса. Это надо делать ежедневно. Уксус лучше брать собственного приготовления. Я заготавливаю в конце сентября из яблок сорта антоновка, выдерживая 70 дней. Получается 100-процентный, почти прозрачный яблочный уксус. Способов приготовления уксуса много, их уже каждый знает.

После того как выпили воду с уксусом, надо бегать. Я живу в деревне, поэтому выхожу во двор и бегаю вокруг строений. Один круг получается 35 метров. Я бегаю 130 кругов. Последние 10 кругов спокойно иду. В обязательном порядке вечером перед сном – еще 30 кругов. Бегать надо каждый день в любую погоду – дождь, снег или мороз. Утром на бег у меня уходит ровно 32 минуты. Начал я бегать ежедневно с 20 кругов, прибавляя по 5 кругов. После бега я меняю нижнее белье: оно слегка мокрое. Затем надо налить на ладонь яблочный уксус и растереть больные ноги или распухшие вены – каждый день после пробега.

Следующая процедура – очищение крови. Способов много. Лично я беру средний лимон, отрезаю от него тонкий кусочек (так очень экономно), снимаю кожуру и выжимаю белым капроновым платком сок, чтобы получилась 1 ч. л. Надо добавить 1 ч. л. меда и 3 ч. л. оливкового масла, размешать и выпить. Через полчаса можно завтракать. Мой завтрак в зимнее время – 2 ст. л. риса, приготовленного по специальной методике. Ее не буду описывать, многие знают. Обед – просто овощной суп, а вот на ужин только салат с добавлением сырой свеклы, протертой на крупной терке, не меньше 4–5 ст. л., остальное – укроп или петрушка, 1 ст. л. оливкового масла, вместо соли – 2 ч. л. лимонного сока. Последний прием пищи на ночь должен быть не позднее 19 часов, а у меня он в 18 часов.

И еще одна процедура – очищение организма. Ешьте в течение 3 дней такой салат: натрите на терке 2 моркови и 2 яблока, очистите и мелко нарежьте апельсин и добавьте 1 ст. л. меда, размешайте и кушайте на здоровье.

В результате соблюдения всех этих процедур через 3 месяца у меня уже ноги не болели, а от вздувшихся вен на ноге даже следа не осталось. Про судороги в ногах я давно забыл. От этих мер повышенное давление нормализуется, а если были головные боли, или запоры, или руки-ноги мерзли или немели – все это проходит. Я не врач, но думаю, что благодаря моим средствам восстанавливается кровообращение в оранизме, а это, по-моему, главное. Именно при плохом кровообращении происходит закупорка сосудов, появляются тромбы, а отсюда инсульт, инфаркт и инвалидность.

Даже когда смотрите по телевизору сериалы, не сидите спокойно. Во время рекламы снимите носки и катайте ступнями круглую палку, а во время следующей рекламы разотрите ладони и руки, как было описано вначале.

Давайте будем следить за своим здоровьем и не станем инвалидами. Стране нужны крепкие, здоровые люди. Здоровая нация – богатая страна, значит, и жить мы будем еще лучше.

Адрес: Андрианову Власию Андреевичу, 429904, Чувашия, Цивильский район, дер. Вторые Вурманкассы

ЧЕСНОК И ЛУК ПРОТИВ РАКА

Мне довелось в течение 7 лет работать врачом-консультантом в еще мирном Афганистане. За эти годы было осмотрено и пролечено чрезвычайно много больных. Поразило меня одно обстоятельство: невероятная редкость раковых заболеваний. Со временем нам удалось выявить профилактическую противоонкологическую триаду: мумие, зеленый чай, чеснок (или лук). Эта триада была обязательна к ежедневному употреблению в каждой

семье с детства. Но поговорим вначале о чесноке и луке.

О целебных свойствах чеснока и лука знают все. Они доступны, относительно недороги, произрастают повсеместно, особенно много их на Северном Кавказе, на Кубани.

Чеснок и лук в лечебных целях используются давно. Они упоминаются в Библии и Коране, а шумеры еще в XXIII веке до н. э. широко использовали их в медицинских целях. В тибетских монастырях обнаружены рецепты, включающие в себя лук и чеснок. На Руси издавна считали эти растения главными целителями, в том числе и при опухолевых заболеваниях. Известен трактат врача и астролога Нострадамуса «Как чеснок поддерживает организм молодым». Австрийский целитель Рудольф Бройс в своей книге «Полный курс лечения рака» утверждает: «Рак, лейкемию и другие считающиеся неизлечимыми заболевания можно лечить естественными средствами». И предложил для этих целей луковый суп. Известна история болезни англичанина Чичестера, больного раком желудка. Решив провести остаток дней в Альпах, он был занесен снежной лавиной, с трудом добрался до охотничьей избушки и в течение нескольких недель питался исключительно луком. И излечился от рака. Впоследствии Чичестер совершил беспрецедентное одиночное плавание на надувной лодке вокруг света, навечно вписав свое имя в плеяду великих географов-путешественников.

Ученые многих стран (США, Канада, Израиль, Россия и др.) старались разгадать тайну противоопухолевого действия чеснока и лука. Выявили антиоксидантные свойства их, обнаружили вещество – аллицин, а также сульфоновые кислоты, обладающие противораковым действием. В Израиле даже ввели термин – «чесночная бомба», уничтожающая раковые клетки и оставляющая нетронутыми здоровые. Репчатый лук, лук-порей и др. тоже содержат противораковые соединения, но в луке они менее активны. Лук и чеснок используются при лечении всех видов рака.

Рекомендуется применять чеснок и лук в сыром виде (после термической обработки они практически неэффективны): чеснок по 1 дольке 3 раза в день, лук по 10-граммовой луковице 2 раза в день во время еды, можно в салате с подсолнечным маслом или сметаной. Полезно принимать спиртовые настойки чеснока или лука на водке (1:20) по 1 ч. л. 3 раза в день. При наружных опухолях местно прикладывают кашицу из чеснока или лука, смешанную со сливочным или подсолнечным маслом. Можно смазывать опухоль спиртовой настойкой чеснока или лука 3 раза в день.

Однако практический опыт позволяет рекомендовать при лечении раковых больных более эффективную сочетанную терапию: чеснок (лук) плюс сбор противораковых трав.

Адрес: Ионову Юрию Васильевичу, 350062, г. Краснодар, ул. Гагарина, д. 79, кв. 93

ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ С МОЛИТВОЙ

Пишу вам, как лечиться от глазных болезней по методу Норбекова и какие читать молитвы.

Сядьте на стул с прямой спиной, не сутультесь, чтобы голова была на прямой линии с позвоночником. Разогрейте ладони круговыми движениями напротив солнечного сплетения.

Закройте глаза ладонями так, чтобы не было отверстий между пальчиками, а мизинцы перекрещивались на переносице. Ладони надо держать чашечкой, чтобы они не прикасались к векам.

Теперь с закрытыми глазами «рассматривайте» какие-то удаленные предметы и про себя говорите: «Я хорошо вижу автобусы, трамваи, машины (или что-то другое). Я чувствую, как энергия с моих ладоней заполняет мои глаза». Обратитесь к печени и к почкам, пожелайте им здоровья, так как эти органы отвечают за зрение.

Потом снимите руки с глаз, глаза не открывайте. Представьте, что солнце встает, первые лучи посылает, речка течет, у речки растут деревья, листья на них зеленые-зеленые, блестят как лакированные и светятся на солнце. На траве зеленой роса жемчужная повисла. Ночью дождик летний прошел. Воздух чистый, свежий.

Открывайте тихонько глаза и, если есть таблица с буквами, проверьте себя – вас ожидает сюрприз.

Хорошо также лечатся глазные болезни голодной слюной по утрам. Перед тем как встать с кровати, наберите изо рта на безымянный пальчик слюны и хорошо ею намажьте веки. Лежите, пока слюна не впитается. Так нужно делать 2 недели.

И читайте молитвы, которые помогают при болезнях глаз.

Молитва Господу
Господи, Отче наш, все видящий, дальновидящий, Покровитель слепых душевно и незрячих телесно! Озари наши очи духовностью, пошли на нас свет любви своей, чистоты своей, чтобы темень и мгла не смогли закрыть и погасить свет видения, чтобы мы видели все Тобою, Отче, созданное, видимое и невидимое. Пошли на нас свою благодать исцеления, духовную, душевную, телесную. Да возрадуются наши сердца, осветлятся души и просветлеет разум. Господи, будь нашим вечным светилом, незакатной звездой на все времена. Аминь.

Молитва светлому царевичу Димитрию (от болезни глаз)
О, Великий и милостивый стратотерпче царевичу Дмитрие! Услыши нас, грешных, моления с усердием Тебе приносящих, и помози нам в жизни сей, от грехов, бед и страстей избавляя, и в будущем веце будь помощник и заступник, от мучений адовых свобождая и способляя купно с Тобою поклонятися и воспевати Всесвятую Троицу, Отца и Сына и Святого Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Читайте молитвы утром и вечером обязательно, можно и почаще, не повредит.

Адрес: Куликовой Татьяне Порфирьевне, 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 118, кв. 422

ЦИТАТА

Крошечный добрый поступок лучше, чем самые торжественные обещания сделать невозможное.

Т. Маколей

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Залог здорового сна

Беда моя вот в чем: очень неспокойный сон. Засыпаю нормально, но с часа до трех ночи просыпаюсь от кошмаров и сильного сердцебиения. Потом около часа не могу успокоиться. Мне 68 лет, гипотоник, но в последние 2 года давление к вечеру поднимается (134 на 78, а рабочее – 100 на 70 в лучшем случае). Принимаю на ночь лекарство. Человек я эмоциональный, стоит чуть поволноваться – и неспокойная ночь обеспечена. Кардиолог посылает к невропатологу, невропатолог к кардиологу. Очень прошу помочь.

Адрес: Топчему Виктору Ивановичу, 91000, Украина, г. Луганск, ул. Партизанская, 47

Причины бессонницы банальны – страх, беспокойство, вечная борьба, суета... Все это мешает вам расслабиться, отключиться от дневных забот. Бессонницу вызывает наше подсознание, пытаясь за счет ночного времени решить те проблемы, которые нас волнуют днем. А ведь в это время весь мир спокойно спит! Глупо забирать у самих себя время, отведенное для ночного отдыха, поэтому надо учиться доверять себе и людям, и пусть ваша проблема сама найдет выход. Есть такие замечательные фразы: «Пусть завтрашний день позаботится о себе сам», «Об этом я подумаю завтра», «Будет день – будет и пища». Так что не торопитесь решить все самостоятельно, ведь не все в жизни зависит от вас. Помните, что залог здорового и крепкого сна – это физическая усталость и душевное равновесие.

Вот вы, Виктор Иванович, пишете, что очень эмоциональны. Ну и оставьте все как есть, если проснулись ночью. Не надо ничего бояться, ведь организм все равно устанет, и сон его сморит или нервный срыв. У нас есть две сигнальные нервные системы – симпатическая и парасимпатическая. Одна активно действует с 6 утра до 18 часов, а вторая – с 18 до 6 утра. И то, что происходит с нами днем, отражается на внутренних органах. Ну вот, например, во время обеда вы смотрите телевизор или читаете газету, а там неприятные известия – крушение поезда. Какие эмоции у вас возникают? Страх, паника, гнев, разочарование. В это время сжимается желудок, в горле застревает комок, идет спастика желчного пузыря (а значит, застой в печени). Если человек еще и слишком эмоциональный, да если он хочет участвовать во всех «спектаклях» жизни, то нервная система напряжена, и сосудистая система тоже отвечает повышением артериального давления, ускорением сердечного ритма. Вы уже переключились на что-то другое, но ваши органы и системы «зафиксировали» стресс, который все равно надо как-то сбросить. И вот во время активной работы печени и желчного пузыря (хранилище гнева и раздражения), с 21 до 3 часов ночи, вы как раз и просыпаетесь. Органы «сбрасывают» дневные эмоции, а проявляется это сердцебиением.

Так что в первую очередь поработайте над своим характером. Смотрите на все происходящее как на картинку или фильм в кинотеатре. Фильм закончился – и все закончилось. Встали и идем дальше, занимаемся своими делами, а не «прокручиваем» старые эмоции. Не надо участвовать в «фильме».

Второе, что вам сейчас полезно, – сосудорасширяющие и успокаивающие средства внутрь. Например, сосудистый коктейль: смешайте по 50 мл аптечных настоек пустырника, боярышника, пиона, календулы, ротокана, 25 мл корвалола и добавьте 2-3 ст. л. меда. После 18 часов и на ночь принимайте по 1 ч. л., запивая чем-нибудь теплым (водой, компотом). Принимать коктейль не менее 3 месяцев, через 1 месяц курс повторить. Даже если вам нельзя мед, коктейль и без него «работает». А если нельзя алкоголь, то смешайте указанные травы, заваривайте как чай и пейте вечером. В аптеках есть и готовые успокаивающие чаи.

Чтобы лучше спать, хорошо использовать и подушечки с травами: шишками хмеля, лавандой, мятой, котовником, чабрецом, душицей. Можно в одну подушку положить несколько трав, но мне, например, нравится несколько подушечек (то, что не нравится в данный вечер, я убираю). Пошевелю подушечки, вдыхаю аромат и засыпаю. Еще помогает прогулка перед сном в течение 40 минут – 1 часа. И обязательно проветривайте комнату!

Советую вам обследовать желчный пузырь, печень и щитовидную железу.

Как избавиться от полипов

Уважаемая доктор Г.Г. Гаркуша, пишу с большой надеждой на вашу помощь. У моей 19-летней дочери обнаружили полип в области шейки матки (эрозию, слава Богу, вылечили). Гинеколог дочку напугала – сказала, что полип будут отсекать под наркозом. Я еле смогла ее успокоить, у меня самой от страха все внутри сжимается. Как мне хочется ей помочь! Ведь нет стопроцентной гарантии, что полип опять не вырастет! Посоветуйте, как лечиться.

Адрес: Мартьяновой Галине Викторовне, 249403, Калужская обл., г. Людиново, ул. Осипенко, д. 73-1, кв. 4

Матка – это храм женского творчества, и если там воспаление, на фоне которого идут разрастания эндометрия и полипов, то мы их выращиваем своими воспаленными мыслями. По нашим мыслям даются нам испытания. Надо простить обиды (особенно на мужчин) и научиться принимать различные жизненные ситуации.

А что же происходит на физическом плане? Образование полипов, особенно в области матки, связано с гормональными нарушениями. А гормональный фон особенно ухудшается, когда мы себя загоняем в стресс своими мыслями.

Да, полипы и кисты удаляют как инородные разросшиеся ткани. Но дальше надо лечиться уже у гомеопата,

фитотерапевта, натуротерапевта. Вы правы: разросшуюся ткань удаляют, но это еще не значит, что там снова ничего не вырастет. В таких случаях официальная медицина хороша как «неотложка», и поэтому хорошо бы найти для вашей дочери врача, который поможет ей работать над собой.

Прежде всего надо уйти от стресса, перестать обижаться и отпустить старые обиды. В этом помогут книги Г. Сытина, Л. Хей, В. Жихаренцева, В. Синельникова. Работа над духом выравнивает гормональный фон и помогает осознать, что в этом мире мы не одни, что с нами всегда матушка Природа, которая ждет, чтобы мы к ней обратились и поклонились. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» – вот замечательный девиз.

Далее, обращаемся к фитотерапии и убираем воспаление, застой в малом тазу и во всем организме. Сначала расскажу о простых средствах, которые можно приобрести в аптеке. Это настойки календулы, ротокана, прополиса. Используем их по порядку, по 10 дней каждую. Делаем с этими настойками микроклизмы: на 100 г горячей воды (50 градусов) добавить 1 ч. л. одной из настоек. Из полученного раствора взять 50-70 мг на микроклизму. Вводить в прямую кишку 2 раза в день, утром и вечером, а остальным подмываться. Перерыв – 1 неделя. Курс можно повторить через 1 месяц и полгода для закрепления эффекта. Во время перерыва подмываться 2 раза в день в течение полугода раствором соли с йодом: 1 ч. л. соли и 5 капель йода на 1 стакан теплой воды. Это поднимет местный иммунитет.

А теперь – травы для приема внутрь. Есть такие замечательные травки, как грушанка и матка боровая. Уж как хорошо они действуют вместе! Только вот заваривать и пить их надо по отдельности. Насыпать в термос 1 ч. л. травы, залить стаканом кипятка, настоять и пить по трети стакана 3 раза в день. Матку боровую принимать за 20 минут до еды, а грушанку – через 20 минут после еды. Правда, пациенты говорят, что при этом ничего не остается, как только собой заниматься. Времени на себя нам вечно не хватает. Таким больным я предлагаю делать настойки из названных трав: 100 г травы на 0,5 л водки, 40 дней настоять, каждый день встряхивая по 40 раз. Принимать по 40 капель в день каждой настойки. Эти настойки все пьют по-разному. Схема приема может быть такой: матку боровую – по 20 капель за 20 минут до обеда и до ужина; грушанку – по 20 капель после обеда и ужина. Курс лечения – 40 дней.

Что такое ихтиоз?

В «Лечебных письмах» не нашла объяснения, что такое ихтиоз, а страждущих много. У врачей объяснение простое: это сухая кожа, или себорея, или лишай. Мажьте, мол, кремами и радуйтесь! Но почему такая кожа бывает от рождения и от чего это зависит? Передается ли болезнь по наследстеу? Если передается, то, выходя замуж или женившись, зная болезни предков с той и другой стороны, многие могут быть счастливее.

Пелагея Федоровна Светличная, г. Кемерово, а/я 3237

Ихтиоз действительно считается наследственным заболеванием. Проявляется болезнь не только ороговением кожи, но и нарушением белкового, углеводного, жирового обмена, гипофункцией щитовидной железы и половых желез, недостаточностью витамина А.

Чаще всего встречается обыкновенный (вульгарный) ихтиоз. Проявляется он в раннем детстве, характеризуется сухостью кожи, образованием на ее поверхности чешуек беловатого или сероватого цвета, которые в тяжелых случаях приобретают вид коричневых пластин. Обычный ихтиоз нередко сочетается с атопическим дерматитом, себореей, бронхиальной астмой. Все это наводит на мысль, что в организме есть нейроэндокринные нарушения.

Бывает еще врожденный ихтиоз, который развивается на 3-5-м месяце беременности. Кожа новорожденного напоминает панцирь черепахи. Чаще всего такое бывает из-за угрозы прерывания жизни (например, когда у мамы были мысли об аборте). Такие дети чаще всего нежизнеспособны. Но если мать все же отмаливает свой грех и ребенок рождается с ихтиозными нарушениями, то всю жизнь надо трудиться над его защитой. Кожа у него плохо снабжается кровью, потоотделение слабое, жировые железы не работают, поэтому ребенку нужны особые условия.

Обычно таким больным назначают внутрь витамины А и Е длительными курсами. Кроме того, витамины группы В, препараты железа, мышьяка для стимуляции иммунной системы. Под контролем должны быть щитовидная железа и надпочечники (назначают гормоны), а также органы выделения. Это то, что могут сделать врачи. Но больному нужны и общеукрепляющие процедуры.

Рекомендую солнечные ванны по утрам (перегреваться нельзя) или ультрафиолетовое облучение в малых дозах длительными курсами. Помогают и купания в море, но если нет возможности, то надо делать ванны (курс – 15-20 процедур). Лучше всего их чередовать: «морские» (с солью и бурой), затем – с бурой и глицерином, минеральные, содовые (100 г соды на ванну), крахмальные (100 г сухого крахмала), хвойные, с сенной трухой, чайные (смесь зеленого и черного чая, по 1 ст. л. на 1 л кипятка). После ванны кожа обязательно обрабатывается жирными кремами с добавлением витамина А. Можно использовать и крем после бритья с витамином F. В них надо добавить оливковое масло. Концентрацию подбирает каждый сам для себя.

Очень важно напитать кожу не только снаружи. Внутрь принимать «живую воду», чтобы улучшить тканевый обмен и микроциркуляцию крови в сосудах. О такой воде мы уже рассказывали на страницах газеты. Важно, чтобы кислотность ее была не меньше 7,2. Тогда не будет застоя в тканях, состояние улучшится, но при любом стрессе кожа как защитный орган обязательно отреагирует.

Теперь о семейном счастье. Если человек с таким заболеванием пришел в вашу семью, значит, и у вас в роду есть подобная предрасположенность. Это связано с какой-то стрессовой ситуацией, в ответ на которую ген может мутировать, а в результате – кожная реакция в виде себореи, кератоза, блефарита, дистрофии ногтей и волос, различных дерматитов. Поэтому необходимо всегда контролировать свои мысли, желания. Чтобы душа окрепла, надо долго работать над собой и получать от этого радость.

АЛОЭ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Раньше я употребляла листья алоэ исключительно как наружное средство – при нарывах они были «скорой помощью». По крайней мере, никакого другого более эффективного и быстродействующего средства я в своей жизни не видела. Кроме того, алоэ отлично заживляет раны, ожоги, трофические язвы – достаточно срезать свежий лист алоэ, расслоить его так, чтобы обнажилась мягкая ткань, и приложить к поврежденному месту.

Но я и не подозревала, что люди, оказывается, с лечебной целью пьют сок алоэ. Узнав об этом, я тоже решила попробовать. Привкус у сока, конечно, на любителя, но язву я все-таки вылечила. Хотя цель моего лечения была иной – я начала принимать сок алоэ как общеукрепляющее, повышающее гемоглобин и возбуждающее аппетит средство. А получилось так, что я не только поправилась и окрепла, но заодно избавилась и от язвы желудка с пониженной кислотностью.

Свежевыжатый сок алоэ надо принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 1–2 месяца. Чтобы не вызвать бессонницу, сок алоэ не рекомендуют употреблять позднее 19 часов вечера. При онкологических заболеваниях лечиться алоэ следует с большой осторожностью и только под наблюдением врача.

Потом мне подсказали, как приготовить из алоэ другие снадобья, более приятные на вкус. Если вам необходимо длительное лечение, то эти средства можно чередовать: 2 недели – лечение алоэ с кагором, 2 недели – перерыв, 2 недели – алоэ с медом и какао.

Вариант 1. Приготовить смесь из свежего сока алоэ (150 мл), меда (250 мл) и кагора (350 мл). Настоять 3–5 дней. Принимать средство по 1 ст. л. 3 раза в день.
Вариант 2. Смешать по 100 г меда, сливочного масла, порошка какао, добавить 10 г мелко нарезанного алоэ. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

А еще я узнала, что алоэ подходит для борьбы с глазными болезнями. С его помощью можно предотвратить развитие близорукости, катаракты. Помогает алоэ и при конъюнктивите, атрофии зрительного нерва.

Лист алоэ хорошо промыть, мелко нарезать, опустить в стакан и залить кипятком. Настаивать 2–3 часа. Полученным настоем тщательно промывать глаза, чтобы в них попало как можно больше целебной жидкости. Промывания следует делать не менее 3 раз в день.

Раньше к алоэ относилась очень пренебрежительно, мне были по душе другие комнатные растения – декоративные, яркие и пышные. А теперь в моей квартире уже более десяти алоэ – и я в них души не чаю!

Иванкина Ж., г. Солнечногорск

АЛЬТЕРНАТИВА ЛЕКАРСТВАМ

Очень часто в журналах пишут о лечении медью. Да, медь помогает. Но вместо меди можно использовать олово. Жаль, что об этом не сообщают читателям.

Как-то приехала ко мне на дачу подруга с сыном. Мальчишка – непоседа. Он бегал без остановки. И вот споткнулся, упал, ударился. Мы сразу же стали искать медный пятачок, но не нашли. Тогда я взяла оловянного солдатика, доставшегося мне когда-то в подарок от дедушки и уже много лет стоявшего в серванте на веранде. И приложила эту игрушку к ушибленному месту. Лечебный эффект был не хуже, чем при накладывании медной пластины. Так мы познали действие олова опытным путем. А через несколько дней я отправилась в библиотеку, взяла книгу по металлолечению и узнала немало интересного. Оказывается, олово помогает не только при ушибах. Оно оказывает поддержку при диабете и астме, развивает воображение и благотворно влияет на работу головного мозга в целом. Иногда полезно положить оловянную монетку на лоб или просто подержать в руках. Конечно, кардинально изменить ситуацию, вырубить болезнь «на корню» вряд ли получится. Но тем не менее поддержку своему организму вы окажете!

Серкова Д., Сортавала

СЛАБОЕ МЕСТО СИЛЬНОГО ПОЛА

В нашем доме живет Иван Александрович. Лет ему немало, дети живут в другом городе – вот и помогаем ему мы, его соседи. Старость надо уважать!

Иван Александрович – человек начитанный, много знает. Мы к нему порой приходим за советом. Он и в деле лечения травками специалист! Помню, мой друг застудил почки, сразу же возникли проблемы с мочеиспусканием – нарушился отток жидкости, появились сильные отеки. Одни лекарства глотал, другие, заморские, отечественные, а толку особого не было – легче становилось лишь на время, пока принимал таблетки

И вот Иван Александрович посоветовал ему попробовать применять сурепку. Друг воспользовался этим советом. Через три недели применения нового средства он сообщил мне, что сурепка не только отрегулировала процесс мочеиспускания, но и повлияла на потенцию – преумножила мужскую силу. И теперь этот рецепт я сообщаю всем – как говорится, по секрету всему свету.

Взять 1 ст. л. измельченных корней сурепки на 300 мл холодной воды, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Потом Иван Александрович дал нам книгу, из которой мы узнали, что корни сурепки считаются лучшим средством для лечения асцита и импотенции. Еще в таких ситуациях помогает можжевельник. Только надо брать кору можжевельника! Ягоды и веточки помогают при болезнях печени и почек, корни – при артритах. А вот кора спасает от простатита и увеличивает мужскую силу!

Измельченную кору можжевельника замочить на ночь из расчета 4 ч. л. на 0,5 л воды. Утром жидкость прокипятить на слабом огне 15 минут. Настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

Удачи вам, сил и процветания!

Демиченко Е., Тамбовская область, г. Жердевка

ВСТАТЬ НА НОГИ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Хочу поделиться своей историей. Мне 69 лет. Некоторое время назад собралась уже доживать свой век, не поднимаясь с постели. Так мне было плохо. Ноги болели жутко, передвигаться почти не могла, но и лежа изнывала от боли, было даже не до сна. Как известно, беда не приходит одна, с сердцем проблемы начались. Случались приступы, увозили по «скорой», инфаркт хоть и пережила, но с такими болячками я только существовала. Как-то зашла ко мне соседка. Строго так сказала, мол, хватит в инвалида превращаться, еще жить и жить. Я стала ей возражать, что ничего не изменишь, надо смириться, годы уже не те, здоровье не вернешь. Но она не отступала и протянула мне коробки какие-то. В них были натуральные скипидарные ванны. «Это чудо-средство ставит на ноги!» – сказала соседка. Стала говорить, что и у нее самой отекали конечности, болели, еле ходила, а как ванны стала принимать, так все болезни как рукой сняло. Я отнеслась к такому заявлению настороженно, но попробовать решила, ведь принять ванну – это несложно. И знаете, уже после первой процедуры почувствовала какую-то легкость в ногах. А после всего курса ванн болезнь ног ушла! Чувствую себя лет на 30 моложе! Даже сердце не беспокоит больше. Теперь каждый день в движении, потому что движение – это жизнь!

Александра Андреевна, г. Нижний Новгород

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Я вдовец. Моя жена погибла 3 года тому назад. До сих пор тяжело переживаю ее смерть. Я бы сам вслед за ней ушел из жизни, лишь бы рядом с ней быть. Но меня сдерживало только одно: у нас с ней двое сыновей школьного возраста. Именно они все это время вдохновляли меня на еще один прожитый день. А вскоре здоровье ухудшилось. Врачи поставили диагноз – сахарный диабет, к тому же повышенный холестерин, атеросклероз, гипертония. Тут мне стало страшно! Мне всего 35, а я в любой момент могу скончаться от инфаркта или инсульта! А как же мои дети? После стал искать средства, методики, как бороться с болезнями этими. На работе подсказали, что для лечения хороши натуральные скипидарные ванны. Они буквально от всех недугов. Много кто в коллективе поправил ваннами здоровье. А я раньше внимания не обращал на такое средство. Решил попробовать и купил скипидарные ванны. Вначале засомневался в действенности препарата, как-то не верилось, что просто принимая ванну можно поддерживать здоровье и не дать болезни прогрессировать. К удивлению, после курса скипидарных ванн врач подтвердил, что мое состояние в норме! Он стал меня расспрашивать, какими способами я лечусь. Я ему про ванны и рассказал. А он добавил, что правильно я сделал, такое средство очищает капилляры и восстанавливает кровообращение! Так происходит оздоровление организма. Я и сейчас в профилактических целях принимаю скипидарные ванны, укрепляю иммунитет. У меня дети, надо о них заботиться, а здоровым это делать легко!

Тимофей Степанович, г. Тула

БЕЗ БОЛИ В СУСТАВАХ

Мне 58 лет. В прошлом году замучили меня боли в пояснице и ногах. Сначала не обращала внимания, думала, после пятидесяти лет разные болячки появляются. Это в молодости ничего не беспокоит. А тут совсем невмоготу терпеть стало. Все болело, хоть кричи. Не разгибалась. Как оказалось, у меня остеохондроз. Испугалась, ведь если его запустить, то без хирургического вмешательства уже не обойтись. А на операцию и денег-то не было, да и страшно как-то под нож ложиться. Тут в газете прочитала, что при лечении остеохондроза эффективны натуральные скипидарные ванны. Поэтому решила – чем ходить на дорогостоящие и болезненные массажи, которые могут и не привести к желаемому результату, куплю я лучше ванны. И доступно, и ничего сложного нет: лежишь себе в ванне, а процесс исцеления идет. Так и сделала, купила скипидарные ванны, приняла. После первой процедуры уже почувствовала какое-то облегчение. Боль затихла. Спала в ту ночь как младенец. А как курс скипидарных ванн прошла, так и вовсе все болеть перестало. Походка легкая, сама бодрая! Похудела на 7 кг! Чувствую себя лет на 20 моложе. Это такое счастье, ведь сейчас все силы я отдаю на воспитание внука, а он у меня такой шустрый, что раньше не успевала за ним, а теперь готова наперегонки! И я рада, что скипидарные ванны вернули мне здоровье!

Антонина Федоровна, г. Самара

Худеем без проблем

Сколько я разных диет перепробовала, чтобы похудеть, вы себе просто не представляете! И на соках сидела, и от углеводов отказывалась чуть ли не на месяц, и от жирного. С разгрузочными днями экспериментировала. Но всегда самыми главными проблемами были, во-первых, слабость во время диеты, а во-вторых, то, что после окончания диеты я снова быстро набирала вес. Не ешь толком ничего, мучаешься 3-4 недели, а потом проходит пара недель, и стрелка весов опять ползет вверх. Это было так обидно, что руки опускались, и не хотелось больше ни худеть, ни за собой следить.

Когда подружка принесла мне еще одну диету, я сначала всячески отнекивалась. Но потом узнала, что через месяц у нас встреча одноклассников, захотелось выглядеть получше, и я решила снова посидеть на диете. Тем более что в ней было несколько серьезных плюсов.

Основная часть диеты – это апельсины, которые зимой незаменимы в качестве витаминов. А еще я читала, что апельсины расщепляют жиры. В общем, мне понравилась эта диета. Есть в ней еще второй главный компонент – это яйца. В яйцах очень много белков, а в желтках столько разных витаминов и микроэлементов, что так сразу и не перечислишь. Поэтому во время этой диеты не должно быть такой потери сил, как при других диетах.

Первую неделю я 3 раза в день вместо завтрака и ужина съедала по 2 апельсина и по 2–3 яйца, сваренных вкрутую (их я обязательно варила 12 минут, чтобы они гарантированно доварились). На обед съедала тарелку овощей. Во вторую, третью и следующие недели я также съедала апельсины и 1–2 яйца, но, помимо этого, добавляла неограниченное количество овощей и сырых фруктов. В ход шли яблоки, груши, морковь, свекла, капуста, репа, зелень. Пила чистую воду и травяной чай на смородиновых листьях.

Через две недели я похудела на 4 килограмма, а через четыре недели после начала – уже на все 10 килограммов. На встречу одноклассников мне удалось влезть в свое платье семилетней давности, когда мой размер был 46. Мне кажется, я была настоящей звездой на этой встрече, и было очень приятно оказаться в центре внимания. Это меня так вдохновило, что теперь я слежу за тем, что попадает мне в рот в обычное время.

Я перестала есть жареное мясо и овощи. Мясо только варю, а овощи тушу, чтобы больше витаминов сохранялось. Хлеб покупаю из муки грубого помола, в крайнем случае второго сорта. Ем его, когда он полежит хотя бы сутки, чтобы немного подсох. В этом случае он лучше усваивается. Два раза в неделю я позволяю себе макароны из твердых сортов пшеницы – готовлю их в качестве гарнира.

Мой вес после диеты увеличился буквально на пару килограмм и держится на этой отметке уже три месяца.

Рената Тиужкина, г. Санкт-Петербург

Спасение для кишечника

У меня очень чувствительный кишечник. Стоит мне подцепить какой-нибудь ротавирус или просто съесть некачественную пищу, от расстройства желудочно-кишечного тракта потом очень сложно избавиться. То пирожок на улице съем неудачно, то с консервами не повезет, а иногда даже от деревенской сметаны расстройство бывает. Видимо слизистая очень быстро раздражается, и чуть что – сразу дисбактериоз начинается.

Всегда при поносе врач выписывает мне лекарства, но от них столько побочных эффектов, что потом кишечник еще долго нормально не работает. Поэтому я стараюсь пользоваться народными средствами. Они намного безопаснее и иногда действуют намного эффективнее. Для себя я ничего лучше не нашла, чем рис, причем он мне помогает как при неожиданном расстройстве, так и при долгих проблемах. Рисом я лечу от поноса всю семью и особенно часто детей, так как химию им давать особенно страшно. Мама моя – пожилой человек и тоже не всегда хорошо переносит антибиотики. Поэтому детские средства ей также хорошо помогают.

В 0,5 л кипящей воды я кладу чайную ложку с верхом риса и варю на очень маленьком огне. Рис варится 40 минут. Потом я его охлаждаю и процеживаю отвар через марлю. Пью отвар теплым по 1/4 стакана каждые 2–3 часа. Помогает рисовый отвар быстро.

Видимо, мой желудочно-кишечный тракт нуждается в обволакивании, а рисовый отвар как раз такой эффект и оказывает. Он снимает раздражение и хоть как-то меня подпитывает, потому что при таких расстройствах я ничего нормального есть не могу. Можно не есть один или два дня, в крайнем случае три, но больше-то очень сложно – силы исчезают.

А если расстройство затягивается и не проходит за 3 дня, то я делаю крем-отвар из риса. 5 столовых ложек риса обжариваю на сковородке без масла, чтобы крупа стала немного коричневой. Для этого огонь должен быть не слишком сильным. Потом крупу мелю на кофемолке и добавляю к ней 3 стакана воды. Варю, все время помешивая, на слабом огне, 25 минут. Если отвар сильно загустевает, то по мере необходимости добавляю понемногу еще воды. Ем или пью полученный отвар в течение дня, распределив его на несколько раз. Он почему-то действует намного сильнее, чем просто сваренный рис, по крайней мере на меня.

Обычно второй рецепт я применяю после приема антибиотиков. После лекарств мой кишечник всегда плохо работает, и приходится исправлять положение. На первом этапе мне помогает только рис, а потом я продолжаю восстановление слизистой с помощью бифидокефиров. Пью 3 раза в день по 0,3 л кефира в течение 3 недель.

В крайнем случае покупаю ректальные бифидосвечи и пользуюсь ими 10 дней, после чего все последствия приема антибиотиков проходят полностью. Но это я использую крайне редко, так как обычно мне помогает рис.

Житкун Ирина Васильевна, г. Киев

Питание по возрасту

Лучшая профилактика сердечных болезней, рака, депрессии и преждевременного старения – правильное питание.

Также важно употреблять в пищу продукты, необходимые именно в вашем возрасте. Вот что советуют диетологи.

ДО 16 И СТАРШЕ

Детям и подросткам, у которых формируется скелет, необходим кальций. Чтобы восполнить все потребности в кальции, нужно три раза в день употреблять молочные продукты: молоко, творог, кефир, сыры. Также организму подростков часто недостает витамина В9, способствующего активному росту клеточной ткани. Этот витамин содержится в зелени, свежих овощах, неочищенных злаках, крупах из цельного зерна. Чтобы улучшить настроение и успокоить нервы в переходном возрасте, нужен магний. Ищите его в бананах, сухофруктах и крупах. А девочкам с появлением менструаций обязательно нужно увеличить потребление продуктов, содержащих железо: печень, яблоки.

МЕЖДУ 20 И 30 ГОДАМИ

Возраст между 20 и 30 годами – самый активный и наполненный событиями. Тем не менее, если вам редко удается заниматься гимнастикой, то крахмальную пищу – картофель, макароны, булочки – стоит заменить овощами. В этом возрасте очень необходимы протеины (белки), обеспечивающие мышечную деятельность, но и о кальции не следует забывать.

ОТ 30 ДО 40 ЛЕТ

После 30 лет обмен веществ в нашем организме замедляется, поэтому обратите внимание на то, что и сколько вы едите, так как переедание сейчас особенно опасно. Как и в подростковом возрасте, надо налегать на молочные продукты, защищающие от остеопороза, особенно это касается женщин. Для того чтобы активизировать память и защитить сосуды, понадобятся полиненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбе, растительных маслах. Чтобы не толстеть, каждую неделю устраивайте себе разгрузочный день, а обильные застолья позволяйте не чаще двух раз в месяц.

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

После 40 лет организм начинает накапливать воду, что непременно отражается на фигуре. Поэтому стоит есть больше риса, который хорошо выводит избыточную жидкость. Придется также ограничивать себя в питании, так как организму требуется на 30% меньше энергии, чем в 20 лет. Лучшие средства по борьбе с жирами – энзимы, которыми богаты ананас, киви, папайя. Хорошо использовать и яблочный уксус, им можно заправлять овощные салаты. Поскольку из-за гормональной перестройки в этом возрасте мышечная масса снижается, а жировая увеличивается, надо перейти на обезжиренную диету: употребляйте нежирную рыбу, мясо птицы, говядину, нежирные молоко, йогурты и прочие нежирные продукты.

ПОСЛЕ 60 ЛЕТ

В возрасте после 60 лет мышечная масса человека составляет всего 15%. Любые диеты в этом возрасте очень опасны, так как резко сокращают количество белка в мышечной ткани. Но и потребность в энергии у пожилых людей невелика – 1700 килокалорий, поэтому количество съедаемых продуктов нужно снизить, особенно это касается жиров. Чтобы улучшить пищеварение и обмен веществ, обязательно ешьте свежие овощи и фрукты.

Перов Геннадий Павлович,
г. Краснодар

Поединок...

Многие любители грибов считают себя их знатоками. Однако грибов на земле – не пятьдесят и не сто, а по разным оценкам – от 100 до 250 тысяч (!) видов, целое отдельное царство природы. Грибы густо населяют земной шар, они есть в почве, воде и воздухе, и даже в верхних слоях атмосферы находят споры грибов. А около ста видов по непонятным причинам предпочитает жить на человеке. Какой ущерб эти странные создания способны нанести нам, и как с ними справиться? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-дерматовенеролог и миколог А.А. ЗЕНКЕВИЧ.

– Александр Александрович, какую опасность представляют для нас грибы?

– Клиническая медицинская практика насчитывает порядка 100 видов грибов, способных поражать организм человека. Микологи (специалисты по грибам) выделяют среди них как условно патогенные, так и патогенные грибы – возбудители глубоких микозов, которые могут не только внешне влиять на клиническую картину заболевания, но и поражать внутренние органы: мышцы, суставы, кости, сердце, легкие, головной мозг, вплоть до смертельных случаев. Но, к счастью для нас, эти грибы населяют не Европу; гораздо чаще они встречаются в Южной Америке и в Африке. У нас они только «завозные», и глубокие микозы, вызванные ими, – это эпизодические, единичные случаи. А в наших широтах, в частности в Санкт-Петербурге, чаще встречаются возбудители поверхностных микозов, которые поражают наши волосы, ногти и кожу.

– Вы сказали, что грибы поражают и волосы?

– Да, и в первую очередь поражением волосистой части головы страдают дети – дошкольники и дети младшего школьного возраста. Уже начиная с 14-15 лет это поражение встречается редко. В народе его боялись и называли «стригущий лишай». Сейчас диагноз чаще всего звучит как микроспория или трихофития волосистой части головы. Это на самом деле целая группа грибковых заболеваний. У взрослых, как правило, они не встречаются – это связано с особенностями структуры и роста волос и кожного иммунитета.

– Можно ли заразиться этими грибками, например от собак?

– Да, как раз микроспорум канис – это зоофильный грибок, который приводит к заражению человека, но передается он чаще всего не от собак, а от кошек. У дворовых животных заболевания могут протекать не только явно, но и скрыто, поэтому поставить диагноз может только ветеринар. Бывает и так, что мы сами заносим грибок к себе домой на брюках или ботинках, и ластящиеся к нам домашние любимцы через нашу одежду и обувь могут быть инфицированы. Выходит, что мы, придя с улицы, можем заразить наше домашнее животное, а оно – нас. Вот почему так важны периодические осмотры ветеринара.

– А какие грибки поражают кожу и ногти?

– Грибковая инфекция у взрослых – это чаще всего эпидермофития (ее вызывают грибки-эпидермофитумы) или трихофития. Эти грибки поражают как гладкую кожу, так и ногтевые пластинки. Заболевания стоп начинаются малосимптомно: небольшое шелушение, покраснение... Даже зуда может не быть, и этот скрытый этап нередко растягивается на месяцы, а то и годы. Такие пациенты очень часто инфицируют предметы в общественных местах, даже не подозревая о том, что они – носители грибка. К сожалению, к таким относится каждый третий-четвертый взрослый человек. Осматривая пациентов, я у многих на стопах обнаруживаю признаки грибковой инфекции, которая их никак не беспокоит.

– По какой же причине грибок на стопах вдруг начинает проявлять активность?

– Во-первых, это падение иммунитета во всех его проявлениях. Например, последствия развернутой вирусной инфекции (гриппа, ОРВИ с осложнениями), или возрастные изменения в иммунитете – не случайно грибок чаще встречается у пожилых людей.

Во-вторых, есть провоцирующие факторы, которые действуют извне. Грибок часто развивается у спортсменов или у тех, кто по каким-то причинам подолгу находится в резиновой обуви, у людей с повышенной потливостью стоп. Открытые бассейны, спортплощадки, фитнес-клубы и другие места, где есть общие душевые – все это места распространения грибковой инфекции, в них легче заразиться.

– А можно ли заразиться от предметов у себя дома?

– Да, конечно. Сейчас очень возросла доля «семейных» микозов – когда в семье есть пожилой человек с длительным грибковым заболеванием. Источник заражения – это стопы, межпальцевые складки, ногтевые пластинки. Такой человек разносит споры грибов, инфицирует ими ванну, коврик в ванной, мягкую мебель, общие тапки – в результате и другие члены этой семьи осеменяются спорами грибов. В какой-то момент все они заражаются, и при появлении определенного провоцирующего фактора может развиться острая вспышка микоза. Например, это может случиться у человека, который пришел с улицы, промочив ноги. При долгом нахождении в мокрой обуви роговой слой разрыхляется, предоставляя грибку хорошие условия для развития, и заболевание легко переходит в острую форму.

– Некоторые наши читатели боятся, что грибок может поражать внутренние органы. А в печати я встречал даже грибковую теорию рака...

– Грибковая теория рака – это просто миф. А в наших внутренних органах европейскому грибку делать нечего: его пища – это кератин, вырабатываемый клетками эпидермиса кожи. Там, в роговом слое кожи, грибок находит себе пропитание, там же и размножается, оставляя споры. Потихоньку он переходит на ногтевые валики, подлезает под ноготь, поражает и ногтевые пластинки. Этот процесс порой затягивается на годы.

А за консультацией люди с грибковой инфекцией на стопах чаще всего обращаются при появлении грибка на других частях тела. Там грибок проявляет себя резко – зудом, неприятными ощущениями...

– Почему так происходит?

– Обычно приходят с жалобами на какие-то острые проявления. Поражения гладкой кожи с тонким роговым слоем, особенно в кожных складках, где

с грибами



выделяется пот, сопровождаются очень неприятными ощущениями, в то время как латентный (спящий) грибок на стопах обычно не вызывает никакого дискомфорта. Поэтому, осматривая пациента в области туловища, где появились красные пятна, шелушения, выделения жидкости – мокнутия, боль, я всегда обязательно смотрю и стопы. Конечно, в некоторых случаях виноваты чужие полотенца или мочалки, но чаще всего пациент сам, имея латентную форму грибка на стопах, своими руками перенес ее на другие участки тела.

– Чем еще, кроме неприятных ощущений, опасен грибок?

– Одно из проявлений грибковой инфекции – трещины на коже. Они возникают там, где кожа, из-за грибка потерявшая эластичность, больше всего подвергается трению, давлению, например между пальцами ног. Эти трещины, как и другие поражения кожных покровов грибком, являются хорошими входными воротами для вторичной бактериальной инфекции. А она, как правило, протекает более остро – возникает воспалительный процесс с мокнутиями, появлением гнойных корок или гнойничковых высыпаний. Пациент думает, что у него грибок между пальцами, а на самом деле там – стрептококк или стафилококк, то есть бактериальное осложнение грибковой инфекции.

А еще грибки – мощные аллергены, к тому же повышают чувствительность организма к другим аллергенам. При грибковых инфекциях очень часто обостряются атопический дерматит и бронхиальная астма, при поражениях ногтевых пластинок неблагоприятно протекает сахарный диабет.

– Возможна ли какая-то профилактика грибковых заболеваний?

– Конечно. Существуют современные препараты, предупреждающие развитие микозов. Но особенно важны меры личной гигиены. Избегайте контакта с заведомо инфицированными людьми и потенциальными носителями инфекции. Нельзя ни у кого одалживать средства личной гигиены и предметы личного пользования и давать другим свои вещи. Полотенца, мочалки, маникюрные ножницы, тапочки у каждого должны быть свои.

Не ходите босиком в бане или сауне, особенно по деревянным покрытиям. На влажных деревянных, резиновых, войлочных покрытиях грибки могут жить многие десятилетия. Исследовали обувь человека, который умер 10 лет назад, и она оказалась инфицированной.

По возможности не носите резиновую обувь – в ней ноги сильно потеют, а они всегда должны быть сухими. Ежедневно мойте ноги, протирайте межпальцевые складки, мажьте специальными кремами. В сауне, бассейне надо использовать различные противогрибковые присыпки – они есть в аптеках. И при любом подозрении обращайтесь к специалисту – самолечение вредно.

– Чем лечат грибковые поражения?

– Еще лет 20-30 назад в арсенале дерматолога-миколога были только препараты салициловой кислоты, дегтя, нафталана, ихтиола, сера, спиртовые настойки. Их комбинировали, изобретали способы нанесения. Сейчас появилось множество новых препаратов, в десятки раз более эффективных, но и старые не утратили своей актуальности: на определенных этапах лечения дерматологи их используют. В лечении грибковых поражений ногтевых пластинок появились лаки, растворы...

– Удаляют ли ногтевые пластинки?

– Есть специальные пластыри и мази, которые химическим способом размягчают ноготь, и пациент сам может удалить пораженную ногтевую пластинку. Но подобные процедуры часто оттягивают начало лечения. К тому же есть опасность повредить окружающую кожу, которая более чувствительна, чем ногтевая пластина.

В последнее время стали отказываться и от хирургического удаления ногтевой пластины. Это больно, неприятно и для ногтевого ложа травматично. Иногда с удалением ногтевой пластинки происходит ранение матрикса – ростовой зоны ногтя, и больше ноготь не вырастает. А если и вырастает, то грибок полностью удалить с кожи не удается, и он может еще сильнее прогрессировать.

Но в последнее время появилось новое оборудование, вроде бормашины в стоматологии, для обработки ногтевых пластин. Там специальные насадки позволяют за 20-40 мин. обработать механическим способом на высоких оборотах все ногтевые пластинки пациента.

– Зачем это нужно?

– Этим методом удается безболезненно залезть во все глубокие карманы, почистить все глубокие зоны ногтя с грибковыми наслоениями и чуть ли не в тот же день приступить к эффективному наружному лечению. Дело в том, что 80% микозов – это не поверхностные, а подногтевые формы. Гриб зарывается под ноготь, который не дает проникать туда лекарственным препаратам. Убрав эту крышу над головой нашего врага, мы можем уже легко его лекарствами обезвредить. Немаловажно и то, что с ногтевой пластинки мы удаляем главный очаг возбудителя, который пронизывает ноготь, как грибница, и тем самым снимаем аллергическую или инфекционную нагрузку. А ноготь потом отрастает, потому что такая процедура его не травмирует.

– И все-таки, можно ли вылечить микоз?

– Сегодня грибковые заболевания хорошо лечатся. Другой вопрос – о сроках. Если пациент не обращался за помощью в течение многих лет, или десятков лет, если пришел уже в преклонном возрасте, когда многие препараты из-за наличия сопутствующих патологий ему противопоказаны, то речь пойдет о поддерживающем лечении. Педикюрным аппаратом или наружными средствами, при условии ежедневной дезинфекции обуви и других предметов личного пользования, можно остановить распространение грибковой инфекции у пациента и обезопасить его семью от заражения.

Беседовал Александр Герц

ИСПРАВЛЯЕМ СЛУХ

Прошлой зимой я сильно простудилась, но, как обычно, сразу не взялась за лечение. Выпила на ночь чаю с малиной и легла спать. А наутро поняла, что нос не дышит, горло болит и на работу я не смогу пойти. Возраст у меня уже не тот, чтобы подвиги совершать, без малого 71 год, но я все еще работаю в школе вахтером. Пришлось звонить своей сменщице и договариваться, чтобы она срочно приезжала на работу вместо меня.

Уже через неделю надо было обязательно выйти на работу, а я к этому моменту все еще не очень хорошо себя чувствовала. Но пришлось начать работать, не долечившись. И через 3 дня я окончательно слегла, теперь уже с отитом – врач сказала, что у меня осложнение на уши.

Отит я вылечила, но у меня осталось ощущение, что стала хуже слышать. Я очень испугалась и занервничала, потому что в моем возрасте и так всякие изменения в организме происходят, а я еще сама спровоцировала ухудшение слуха, не вылечив вовремя простуду. Стала искать рецепты для улучшения слуха. Пока думала, что лучше использовать, все надеялась, что стану слышать как прежде, но положение не менялось.

Курс лечения я начала с того, что стала смешивать 2 капли камфорного масла с чесночной кашицей. Эту смесь я накладывала на кусочек марли и вкладывала ее в ухо. Держала до тех пор, пока не начинало жечь. Это я проделывала ежедневно перед сном. Но как только появлялось неприятное ощущение жжения, я сразу же вытаскивала марлю. Потом прикрывала ухо ваткой и сразу ложилась спать, следя за тем, чтобы не было сквозняков.

Одновременно с этим курсом я использовала лимон. Съедала каждый день по четвертинке лимона вместе с кожурой. Тщательно мыла лимон, отрезала четверть и нарезала на куски. Если лимон был слишком кислым, я добавляла немного сахарного песку. Обычно я ела лимон во время завтрака. Месяц я так лечилась с помощью лимона и чеснока, а потом перешла к другому курсу лечения, более мягкого.

Сначала я массировала ушные раковины, пройдясь пальцами снизу вверх, потом сверху вниз, потом тянула их вниз и вверх, разминала мочки. После массажа я смешивала в равных количествах облепиховое масло, которое купила в аптеке, и натуральный мед с рынка. Мед я сначала растапливала на водяной бане, положив его в баночку, которую я ставила в горячую воду. Смесь меда и масла я тщательно перемешивала и закапывала по 1 капле в каждое ухо, потом закрывала уши ватой и ходила так некоторое время. Потом я ложилась в кровать сначала на одно ухо, а потом на другое, чтобы смесь вытекала.

Слух вернулся в норму как раз к концу второго месяца лечения, и теперь я слежу за тем, чтобы лечить инфекции сразу и до конца.

Хустова Полина Евгеньевна, г. Кострома

КАК БОРОТЬСЯ С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Когда я пошла работать на фабрику игрушек, я не ожидала, что стоять всю смену на ногах будет так сложно. Ноги гудели уже к середине смены, а к ночи и вовсе ничего не чувствовали. Когда нас всех отправили на плановую диспансеризацию, я пожаловалась терапевту на ноги, и он посоветовал сходить показаться хирургу или ортопеду, что я и сделала.

Врач сказал, что у меня плоскостопие, которое в моем возрасте вылечить сложно, но делать специальные упражнения и следить за ногами все же необходимо. Иначе могут появиться серьезные проблемы с суставами и сосудами ног и даже с позвоночником. Чтобы избежать всех этих ужасов, каждый день я делала по 5 упражнений из списка, который выдал мне врач. Ежедневно меняла упражнения, чередовала их.

• Сидя на стуле, поджимала пальцы стоп. Повторяла 3–5 раз, не отрывая пяток от пола. Потом поочередно приподнимала ступни на себя, одновременно разворачивая ступни на внешнее ребро. Повторяла 3–5 раз.

• Оставаясь на стуле, поочередно приподнимала только большие пальцы стоп 3–5 раз. Затем по очереди приподнимала все пальцы, ступни при этом были слегка повернуты внутрь, пятки не отрывала от пола (3–5 раз). Затем большим пальцем правой ноги проводила по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх (3–5 раз). Повторяла то же самое большим пальцем левой ноги (3–5 раз).

• Вставала на кончики пальцев 3–5 раз. Затем столько же раз поворачивала стопы внутрь и ходила на месте. Затем вставала на внешние края стоп и тоже ходила.

Полезно перекладывать пальцами с места на место различные мелкие предметы – кусочки ткани, мелкие игрушки, камушки, палочки, скалку. Очень полезен массаж стоп с помощью массажного коврика. Я обязательно вечером, смотря какое-то кино, переминалась с ноги на ногу на таком коврике. Его мне подарил муж, чтобы я берегла свои ножки.

Вставала на кончики пальцев 3–5 раз. Затем столько же раз поворачивала стопы внутрь. Ходила на месте, вперед на внешних краях стоп.

После каждой рабочей смены я делала ванночки с морской солью, чтобы кости укрепить и расслабить уставшие мышцы ног. Это прекрасно помогало мне снять боли и быстро заснуть. Да и ноги на следующий день лучше себя чувствовали, и я могла спокойно отработать еще смену. На работе я часто перекатывалась с пяток на носки и обратно, то на двух ногах, то по очереди. Это гоняло кровь и не давало мышцам застаиваться.

Хирург говорит, что при такой напряженной стоячей работе я усилила бы плоскостопие. А мои упражнения очень мне помогли, и я теперь спокойно работаю. Для укрепления костной системы я еще и кальций сейчас принимаю в виде яичной скорлупы, прокаленной на сковороде. Мне уже 45 лет, и врачи говорят, что остеопороз в этом возрасте грозит многим женщинам. А это может еще больше усилить плоскостопие и боли в ногах. Поэтому я решила для профилактики следить за костями сейчас.

Ульчуева Наталья Григорьевна, г. Барнаул

Чем ближе весна, тем чаще мы задумываемся, что пора заняться собственным здоровьем. Во всяком случае, вспоминаем о витаминах, которых всегда не хватает. Советуем вам запастись сушеными плодами шиповника. Это растение – самая настоящая фабрика витамина С. Всего 10 г ягод шиповника способны удовлетворить суточную потребность человека в витамине С. Помимо этого, препараты шиповника усиливают активность различных ферментов, ускоряют процессы обновления тканей и повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

ШИПОВНИК – ЧЕМПИОН ПО ВИТАМИНАМ

БОДРОСТЬ В СТАКАНЕ

Когда при мне начинают говорить об упадке сил, слабом иммунитете, всегда хочется сказать, что вместо того чтобы жаловаться на здоровье, лучше сделать для себя хотя бы самую малость. Например, заварить вместо чая плоды шиповника. Утром, выпив стаканчик, весь день можно оставаться бодрым. Не сразу, конечно, а где-то через неделю и сонливость пропадает, и глаза блестеть начинают, и бодрость уже с утра появляется. Ведь в шиповнике аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черной смородине, в 50 раз – чем в лимонах, и в 100 раз больше, чем в яблоках.

Для приготовления напитка берете горсточку ягод шиповника, заливаете кипятком в термосе и оставляете до утра настаиваться. Утром ваш чай готов. Можно этот напиток сделать еще полезнее.

Возьмите 100 г сушеного шиповника, залейте 1 л воды и прокипятите в закрытой посуде 5–10 минут. Дайте отвару настояться 2–3 часа, процедите через три слоя марли, добавьте мед по вкусу. Пейте напиток по 2 стакана в сутки. Не храните его дольше двух дней.

Это базовый напиток. В него можно добавлять помимо меда сок лимона, отвар черники, рябины или других ягод, которые вы насушили с лета. Годится даже компот из сушеных яблок или сухофруктов, которые мы используем для компота. Самое главное – пить регулярно. Это и для иммунитета хорошо, и для профилактики простудных заболеваний, и для улучшения обмена веществ, то есть – для хорошего самочувствия!

Елена Владимировна Гарбузова,
г. Омск



ПЕЧЕНЬ ЭТО ЛЮБИТ

Говорят, что наша печень – самый терпеливый орган. Печень обычно не болит, и если в правом боку появляются боли или неприятные ощущения – надо срочно принимать меры. Есть утешительные сведения, что клетки печени при внимательном отношении к ней, своевременном лечении, правильной диете восстанавливаются.

Одним из средств, облегчающих работу печени, является шиповник. Он обладает желчегонным действием, улучшает работу желчного пузыря, улучшает функции печени. Самое простое и надежное желчегонное средство – отвар ягод шиповника.

2–3 ст. л. ягод шиповника залить 0,5 л кипятка (можно в термосе), настаивать два часа. Принимать по полстакана за полчаса или за 15–20 минут до еды 3 раза в сутки (настой надо обязательно процеживать через марлю или серебряное ситечко). Готовить настой можно не более чем на двое суток.

Благодаря наличию витамина С и других биоактивных природных веществ этот настой обладает общеукрепляющим действием, повышает иммунитет.

Посмотрите, какой список полезных качеств, а всего-то – шиповник!

Людмила Феоктистова,
г. Москва

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Хочу поделиться рецептом, который может оказаться полезным тем женщинам, у которых имеются проблемы с менструальным циклом. Иногда после простуды или нервной встряски месячные становятся болезненными и слишком обильными. Если это повторяется больше двух раз, лучше, конечно, проконсультироваться у гинеколога, чтобы исключить серьезные заболевания. Лично я очень боялась, что у меня образовалась миома. Позже выяснилось, что все в норме, а от обильных месячных акушерка мне посоветовала пролечиться народным средством.

Надо взять 1 часть сушеных плодов шиповника, 1 часть травы горца птичьего, 2 части травы лапчатки гусиной, 1 часть тысячелистника, 1 часть коры дуба. Все измельчить и перемешать.
1 ст. л. сбора залить горячей водой в термосе или прокипятить 15 минут на водяной бане, процедить и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день в течение 7–10 дней.

Я начинала принимать настой за две недели до начала месячных. Примерно за три месяца мне удалось полностью восстановить менструальный цикл. Общее самочувствие тоже заметно стало лучше.

Из шиповника можно приготовить и целебное масло, которое используют при кожных заболеваниях. Я им смазываю кожу при обострении дерматита.

200 г измельченных семян, сырой или сухой мякоти плодов шиповника надо варить 15 минут в 0,75 л растительного масла, затем настоять на водяной бане 5 часов. После охлаждения отжать, процедить.

Виктория Манукова,
г. Новороссийск

БОЙКОТ МОРЩИНАМ

Если вовремя начать ухаживать за лицом и телом, то можно надолго отодвинуть появление морщинок. Но для этого надо обязательно утром и вечером уделять себе какое-то время. Незаметно это становится привычкой.

Два раза в неделю я сама делаю легкий массаж лица с оливковым маслом, также нахожу время для питательных масок.

Я хочу поделиться рецептом, который мне самой очень нравится, эту маску можно делать два-три раза в неделю, она очень хорошо действует на кожу лица и шеи.

К 1 ч. л. рвстительного масла добавьте 1 ч. л. свежей жирной сметаны, хорошо перемешайте до получения однородной массы и при помешивании постепенно добввьте 1 ч. л. крепкого чая (заварку). Перед тем как нанести маску, умойтесь теплым молоком, разбавленным водой в соотношении 1:1. Наносите маску в такой последовательности: первый слой нанесите на все лицо, подождите, когда подсохнет, и через 2–3 минуты нанесите второй слой на те места, где группируются морщинки. Мвску оставьте на 15 минут, смойте молоком, разбавленным водой.

Я советую делать эту маску сейчас, на исходе зимы, когда наша кожа сухая и уставшая. Лучше проводить ее циклами: два раза в неделю в течение месяца.

Ольга Фролова,
г. Воронеж

УКРЕПЛЯЕМ НОГТИ

По себе знаю, как это неприятно, когда ногти постоянно слоятся, ломаются. Причин этому много, начиная от нехватки микроэлементов в организме и заканчивая беспечностью. Всегда ли мы во время домашней работы пользуемся резиновыми перчатками? Большинство из нас этого никогда не делают. И я так себя вела, пока ногти не стали превращаться в огрызки. Тогда и задумалась. Даже маникюр сделать уже не получалось.

Лаком такие проблемы скрыть трудно. И я взялась за себя. Стала регулярно пить травяные чаи, рецептов таких много, можно выбрать на свой вкус. А можно любые травки заваривать по очереди: неделю пить чай со зверобоем, неделю – с мятой, мелиссой, ромашкой, календулой и так далее. Особое внимание можно обратить и на специальные добавки, например, хвощ полевой, в котором содержится кремний, он отвечает за крепость ногтей и волос.

А вот ногти и кожу рук нужно баловать питательным оливковым маслом. Оно хоть и дорогое, зато очень полезное. В оливковом масле содержится много витаминов, также оно обладает чудесным свойством проводить полезные вещества к ногтю. Один–два раза в неделю нанесите оливковое масло на кожу рук и ногти, наденьте хлопчатобумажные перчатки и оставьте на ночь.

На первый взгляд это слишком просто, но на деле очень хорошо помогает решить проблему. И еще я советую: как только садитесь перед телевизором, смажьте руки и кожу вокруг ногтей оливковым маслом, а пальцы опустите в половинки лимона. Через месяц вы не узнаете свои ручки.

Елена Гаврилова,
г. Вологда

УСТАЛЫЕ ГЛАЗКИ ЛЮБЯТ ЛЕД

Иногда утром посмотришь на себя в зеркало: вроде бы и накрасилась, как обычно, но что-то не то. Настроение сразу портится почти на весь день. Чтобы такого не происходило, я научу, что делать, чтобы глазки всегда блестели, не краснели и не потухали от усталости. Я советую заранее приготовить ледяные компрессы:

Приготовьте любой травяной состав, например, из шалфея, ромашки или синего василька. Если нет этого под рукой, заварите свежий чай. Возьмите несколько ватных дисков и промокните в растворе. Слегка отожмите и уложите в один слой в полиэтиленовый пакет. Положите в морозилку и используйте как экстренную помощь глазам.

Для этого достаньте 2 диска, положите на блюдце, чтобы чуть-чуть оттаяли. Сами пока умойтесь. Затем положите диски на веки и спокойно полежите. Процедура займет минут 15. Вы за это время и сами отдохнете, и глаза заблестят. Если по утрам некогда, делайте эту процедуру вечером. Правда, вечером лучше сочетать горячие и холодные примочки, а вот по утрам использовать только ледяные.

Нина Сергеевна Сараткина,
г. Ростов

ПОДТЯГИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Эту процедуру я советую делать всем, у кого наметились признаки увядания кожи. Это когда лицо как будто «плывет» вниз. Хотя бы раз в неделю выкроите для себя время, когда никто вас не видит и не будет мешать, и проведите следующую процедуру.

Залейте 10 г желатина 40 мл холодной воды, размешайте и дайте постоять 1 час для набухания. За это время разотрите 10 г окиси цинка и 40 г глицерина (продаются в аптеке) до однородной массы. Смешайте набухший желатин с цинково–глицериновой смесью и подогрейте на водяной бане до полного растворения желатина.

Отрежьте три полосы широкого бинта длиной 30-40 см, смочите в полученном желе и наложите в такой последовательности: сначала одной полосой бинта охватите овал лица (прижимая подбородок), приглаживая бинт снизу вверх к вискам.

Вторую пропитанную полосу наложите на лоб (если полоса слишком длинная, сложите ее вдвое). Третьей полосой закройте среднюю часть лица от уха до уха. Поверх бинта нанесите еще один слой смеси. Эффект от этой процедуры очень впечатляет.

Валентина Петровна Шаповалова,
г. Краснодар

ИСПОВЕДЬ БЫВШЕГО АЛКОГОЛИКА

Официальная медицина признала высокую эффективность методики Тимура Мамукова по избавлению от алкоголизма и наркомании. Но объяснить, каким образом до 85 % пациентов избавляются от пагубной зависимости всего за несколько сеансов, наука оказалась бессильна.

Со студенчества и лет до тридцати Михаил Коровин пил, потому что ему это нравилось. Потом – потому, что не пить уже не мог. Даже, когда начались неприятности на работе. Когда ушла жена. Когда начало сдавать здоровье.

«Первый раз я попытался завязать после того, как на свадьбе у сестры в алкогольном бреду устроил драку с ее мужем, испортил праздник, – сейчас он говорит об этом уже спокойно. – Продержался что-то около недели и – в жуткий запой! Выйдя из пике, закодировался. Хватило на полгода... Потом были нейропрограммирование, «торпедо» – всего около десятка попыток бросить пить. И все – бесполезно. И всегда в борьбе с зеленым змеем побеждал змей...»

Алкоголизм трудно излечим. Для современной медицины это – аксиома, не требующая доказательств. Если дело дошло до физической зависимости, шансов навсегда избавиться ничтожно мало. Большинство, которое пока не знакомо с методикой доктора народной медицины Тимура Мамукова, так по-прежнему и считает. Но Тимуру Захаровичу удалось доказать обратное: с алкоголизмом можно бороться даже на тяжелых стадиях.

«Но все это в прошлом. На данный момент я не пью уже шесть лет, – продолжает Михаил. – Квасил по-черному больше пятнадцати лет, а завязал за три недели».

В 2003 году волей счастливого случая Михаил Коровин стал одним из тех счастливцев, которые в числе первых испытали на себе видеометодику Тимура Мамукова: после просмотра DVD-диска с записью сеанса биоэнергетического «штурма» его тяга к алкоголю сменилась полным равнодушием.

«Как бы передать свои ощущения... – подыскивает нужные слова мой собеседник. – Теоретически я могу выпить – рюмку ли водки, бокал ли шампанского... Но! Без малейшего удовольствия. Тяга к спиртному пропала, как и не было».

Эффективность методики Тимура Мамукова не вызывает сомнений. Это подтверждают и отзывы, полученные на основе клинических испытаний от множества наркологических лечебниц страны. Об этом свидетельствует официальное признание запатентованного метода по избавлению от алкогольной и наркотической зависимости Минздравом РФ и Российской академией медицинских наук.

Но как это работает? Какая сила заставляет людей оторваться от рюмки? Без диких ломок, а, главное, без рецидивов прекратить употреблять наркотики?

Сам Тимур Захарович объясняет, что данным ему от природы даром он активизирует внутреннюю биологическую энергию человека. Не какая-то внешняя, чужеродная сила – сам организм изживает из себя пристрастие к алкоголю или наркотикам: за счет разбуженных во время видеосеансов и многократно усиленных внутренних резервов.

«Никто, пройдя 15-дневный курс видеотерапии, не испытывает больше постоянной зависимости от алкоголя, – утверждает Тимур Мамуков. – Больше половины людей, прошедших курс видеотерапии, бросают пить совсем, остальные употребляют не регулярно – по праздникам или в связи с какими-то другими нерядовыми событиями. А это – огромная победа».

Подготовил Олег Головин

Ваш тренажер – пластиковая бутылка

Решила написать вам и рассказать о комплексе упражнений, которые мы с дедулей (моим мужем) регулярно делаем. Деду исполнится в этом году восемьдесят, а мне – семьдесят пять лет. С апреля месяца по октябрь мы живем с ним в деревне. У нас двадцать соток земли – возимся в огороде, сажаем и выращиваем овощи. Но и гимнастикой мы постоянно занимаемся – она нам очень помогает.

В 2001 году муж перенес инсульт, потом у него обнаружили диабет. А у меня начали болеть спина и ноги. Тут я в одном журнале прочитала, что полезно для спины и суставов катание на пластиковых бутылках. Я попробовала применять сразу две-три бутылки, но было сложно. И я остановилась на использовании двух бутылок – так мне показалось удобнее. Сначала и у меня, и у деда получалось плохо, но потом приспособились и теперь катаемся на бутылках легко, без особого напряжения!

Но начинать осваивать такую гимнастику специалисты рекомендуют все-таки с катания по одной бутылке.

• Лечь на спину на пол, положить под спину пластиковую бутылку с водой, не спеша прокатиться на ней позвоночником.

А я делаю иначе.

• Беру две пластиковые бутылки, наливаю в них горячей воды – такой, чтобы бутылки не сморщились, но спине было тепло. Одну бутылку кладу под шею, вторую – под спину. Ложусь на пол головой к дивану, руками цепляюсь за край дивана. Слегка отталкиваюсь руками от дивана, а затем возвращаюсь на исходную позицию. Бутылки же перекатываются под шеей и затылком, под лопатками и поясницей. Повторяю примерно 30 раз.

• Затем кладу обе бутылки на уровне талии. Отталкиваюсь от дивана сильнее – так, чтобы тело прокатилось по бутылкам от ягодиц до плеч. Делаю 30 раз.

• Одну бутылку убираю, а вторую подкладываю под тазобедренный сустав. Обычно я кладу ее ближе к копчику (но вы сами выбирайте наиболее удобную позу) и выполняю упражнения «ножницы», «велосипед».

Когда появляются боли в плечах и суставы громко «хрустят», то выполняю и другие упражнения.

• Лежа спиной на бутылке, поочередно приподнимаю то ноги, то руки и мелко трясу ими. Бутылку можно класть на уровне поясницы, лопаток.

• Продолжая лежать спиной на бутылке, растираю по 50 раз каждый пальчик от ногтя до основания. Затем растираю ладони, тыльную сторону рук, сами руки от ладоней до плеч.

И, заметьте, все это я делаю в положении лежа на бутылке, да еще в момент массажа выполняю ногами мелкую тряску. Конечно, задание сложное, но полезное. Например, у деда не получается – он быстро устает. А я – хоть бы что! Считаю, что надо только приспособиться!

• Затем, все так же лежа спиной на бутылке, массирую лоб возле волосяного покрова, переносицу, крылья носа, точку между носом и губой. После этого растираю раковины ушей, козелки. А ногами в этот момент продолжаю выполнять мелкую тряску или незначительные движения стопами.

• После этого медленно поднимаюсь, сажусь на диван и занимаюсь зарядкой для глаз: смотрю влево-вправо, вверх и вниз, по диагонали, выполняю круговые движения глазами.

После такой зарядки я становлюсь молодой, бодрой и заряженной энергией на целый день. Очень довольна: ноги ходят, спина не болит.

Вечером забираю правнука из садика – ему 3,5 года. Гуляем с ним полтора часа – и от прогулки с ним получаю положительный заряд.

Спасибо Господу Богу за его поддержку. А вам всем желаю доброго здоровья. И храни вас Господь!

Адрес: Щербаниной Тамаре Николаевне, 427961, г. Сарапул, ул. Жуковского, д. 15, кв. 27

И польза, и удовольствие

Что может быть полезнее для здоровья, чем занятия в воде! К сожалению, не всегда у нас есть возможность ходить в бассейн или купаться в теплом море. Но выход есть – простые упражнения можно выполнять и в обычной ванне. А преимущество в том, что заниматься можно в любое время суток, в любой сезон и при любой погоде.

Я взяла за правило ежедневно по вечерам принимать водные процедуры: один день – контрастный душ, на следующий – ванна. Главное – преодолеть собственную лень, не делать себе поблажек. Чувствовать себя стала значительно лучше – нервишки больше не сдают, реже простужаюсь. Участковый врач говорит, что водные процедуры повышают иммунитет и жизненный тонус. Аквагимнастика полезна всем, независимо от возраста. Только надо обязательно соблюдать меры предосторожности, чтобы не поскользнуться в ванне:

• для занятий постелите на дно ванны специальный резиновый коврик;

• не занимайтесь гимнастикой в мыльной воде;

• для вашей безопасности лучше заниматься в то время, когда дома кто-нибудь есть.

1. Возьмитесь руками за края ванны, медленно поднимите правую ногу, затем медленно согните ее в колене и подтяните к груди, вернитесь в и. п. То же самое проделайте левой ногой, двумя ногами одновременно.

2. Держась руками за края ванны, немного приподнимите ноги и выполняйте движения, имитирующие вращение педалей велосипеда.

3. Сядьте в ванне, вытяните ноги и поднимите руки вверх. Наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног.

4. Стоя на четвереньках, приподнимите голову над водой. Сильно прогните спину, одновременно приподнимая то одну, то другую ногу вверх, вернитесь в и.п.

Если заниматься хотя бы 2-3 раза в неделю и такая гимнастика войдет в привычку, результат не заставит себя долго ждать.

Жучкина Д., г. Калининград

«АЗ ЕСМЬ С ВАМИ»

Недавно прочитала в вашей газете об иконе Божией Матери «Аз есмь с вами, и никтоже на вы». И мне захотелось сообщить несколько интересных историй, связанных с этим удивительным образом.

Когда я впервые увидела икону, она мне очень понравилась. Но было непонятно ее название. Потом мне объяснили, что это значит «Я с вами, и никто против вас». И рассказали, что когда-то икона являлась главной святыней Леушинской женской обители. С образа в иконописной мастерской монастыря делались списки, т. е. копии. Особый список был выполнен для св. Иоанна Кронштадтского. Батюшка сам освятил образ и впоследствии благословил им купца Василия Муравьева, будущего старца Серафима Вырицкого.

И именно перед этим образом, а также иконой прп. Серафиму Саровскому, старец молился о спасении России. Молился на камне 1000 дней и ночей. И вымолил спасение не только блокадного Ленинграда, но и всей страны. Так сбылось пророчество св. Иоанна Кронштадтского о Леушинской иконе, которую он назвал Спасительницей России.

Еще один интересный момент. Незадолго до своей кончины старец передал икону духовной дочери. Она поинтересовалась: «Как быть в дальнейшем? Кому передать икону?» Старец ответил: «Херувиму». И ничего более не сказал. Монахиня была в недоумении. Но спустя много лет все прояснилось – ее посетил монах из Чернигова с именем... Херувим. И с ним чудотворная икона отправилась в Чернигов, затем – в Свято-Георгиевский монастырь.

От иконы происходит много исцелений – обо всех и не расскажешь! И в 2002 году икона была внесена в официальный список чтимых чудотворных икон Православной Церкви.

А недавно одна знакомая сообщила мне, что в 2003 году икона была пронесена покаянным крестным ходом по Красной площади. Я сначала отнеслась с недоверием к этому рассказу, но потом она показала фотографии и даже книгу, в которой целая глава была посвящена этому событию.

Оказывается, такая идея возникла после того, как икона была привезена в Москву накануне 7 ноября для новой часовни во имя этого образа. В этот день у стен Кремля на Васильевском



спуске состоялся концерт. Центр города был оцеплен. Все участники крестного хода не имели специальных пропусков, но они спокойно прошли сквозь все кордоны. Их слова о том, что «Спасительницу России» надо пронести по Красной площади, действовали как некий таинственный пароль. Стражи порядка кивали головой, как будто понимали, что происходит нечто важное, и... пропускали богомольцев.

Трудно поверить, но вскоре они оказались на Красной площади – на тот момент безлюдной, непривычно тихой. Крестный ход двигался с востока на запад, что соответствовало церковным правилам и в то же время было символично: образ Божией Матери двигался как бы навстречу тем демонстрациям, что были здесь доселе. Были отслужены молебен на Лобном месте, панихида у памятника Минину и Пожарскому, покаянный молебен у Мавзолея. Такого на Красной площади никогда не было!

Икона была обнесена вокруг Кремля. Когда крестный ход вновь подошел к Васильевскому спуску, на тот момент концерт там уже завершался. Зазвучала песня в исполнении О. Газманова, и в последнем куплете неожиданно прозвучали слова: «Господи, спаси Россию!»

Как это символично! И кажется невероятным, чем-то из разряда чудес! Жаль только, что в средствах массовой информации об этом крестном ходе не сообщали!

Жданова Д., г. Санкт-Петербург

ДЛЯ УСПЕХА В УЧЕБЕ

В июне предстоял сложный экзамен по анатомии. Боялись его все – и отличники, и те, кто учился похуже. А еще у нашей преподавательницы были «любимчики», поэтому «нелюбимчики» опасались «завалиться». Я относилась к группе последних.

На улице жара, в голове – путаница от латинских названий мышц и костей. Я знала, что в понедельник великий праздник – Духов день. Я отложила учебники и атласы и решила пойти в церковь. Было так хорошо, что на богослужении я даже забыла о завтрашнем экзамене. А после службы батюшка благословил всех и окропил святой водой.

На следующий день мне достался нетрудный билет, я отвечала без единой запинки даже по-латыни. Преподавательница молчала, вопросов не задавала. Наконец, взяла зачетку. Сердце мое замерло... Вот она уже выводит отметку, но как-то странно – цифру пишет снизу, и вот уже обозначен полукруг. Неужели тройка? Я роптала в душе.

И вдруг! Она дописала цифру, поставив сверху палочку. Значит, пятерка? Я не верила своим глазам. И поняла одно: хорошо, что я пошла на службу, молилась.

Конечно, усердие и прилежание никогда не будут лишними. Бог любит тружеников. И все же: никогда не забывайте призывать Его на помощь.

Орлякова О., г. Москва

ЗА ИСЦЕЛЕНИЕМ – НА СВЯТОЙ КЛЮЧ

Спешу рассказать об одном удивительном источнике – Оковецком святом ключе. Вода круглый год холодна и целебна, подобно крещенской. Находится святой источник в Селижаровском районе Тверской области. В этом месте когда-то было явление Оковецкой иконы Божией Матери, и тогда от новоявленной иконы один крестьянин получил исцеление от болезни ног.

И с тех пор купание в ключе дарит людям здоровье — вот потому-то и не иссякает к нему поток паломников! Окунуться нужно три раза с головой, пройдя через три купаленки, с запада на восток, по направлению к часовне.

Мои подруги отправились на источник в надежде на исцеление. Конечно, очень хочется верить в облегчение физических недугов, но и духовная польза от поездки налицо. Кто-то из них сказал: «Окунались не только в источник, а, кажется, в саму благодать Божию. Решили посещать святое место хотя бы раз в год».

Новичкова Э., г. Тверь

СВЕКЛА ВЫЛЕЧИТ ПАРОДОНТОЗ

Я уверен, что у каждого второго человека состояние десен оставляет желать лучшего. У меня тоже было ощущение, что я здоров, пока не оказался в кресле дантиста по поводу кариеса. Мне такие страсти рассказали за полчаса, что домой я пришел убитый. Но успокоила теща и пообещала, что через месяц я и думать забуду о деснах. Лечился не выходя из дома, поскольку ходить на процедуры в поликлинику времени не было. Больше всего в этой истории меня поразило то, что лекарством от пародонтоза стала обычная красная свекла. Если б раньше кто сказал, что так бывает, ни за что бы не поверил. Теща сказала, что так лечились все ее родственники.

Каждый вечер после ужина я натираю на терке очищенную сырую свеклу и эту кашицу прикладываю к деснам. Сверху, как получится, покрываю бинтиком, закрываю рот и лежу с этой повязкой, пока не надоест, но не меньше получаса. Затем рот не полощу и после процедуры стараюсь ничего не есть и не пить.

Делать так надо довольно долго, несколько месяцев. Зато результат очень обнадеживающий, к тому же сама процедура безболезненная, не имеет противопоказаний и побочных действий.

Виктор Андреевич Мосейчук, г. Ишим

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ

У моей мамы больное сердце – ишемическая болезнь. Несмотря на возраст, она довольно сносно себя чувствует даже с этой болезнью. Старается жить по правилам, делает все, чтобы качество жизни не страдало. Но одно время ей мешали отеки. Мочегонные средства в таком случае решают проблему, но ими нельзя злоупотреблять, могут и почки пострадать, и состав крови меняется. Мы нашли рецепт народной медицины, который очень понравился.

4 ч. л. льняного семени и 1 ч. л. семян горчицы 10 минут проварить в 1 л воды, после чего дать настояться в течение часа. Процеживать не надо. Отвар (он должен получиться густым, похожим на жидкий кисель) принимать вместе с семенами, слегка подогрев перед употреблением, по 1/3 стакана через каждые 3 часа. Курс лечения – 2 недели как минимум.

Семя льна и семя горчицы в таком виде не только избавят от отеков сердечного и почечного происхождения, но и попутно очистят от шлаков весь желудочно-кишечный тракт, так что после такого лечения обязательно наступит общее улучшение состояния организма.

И самое главное – это средство натуральное, то есть безвредное.

Ирина Мосина, г. Тула

ЕСЛИ ГЛАЗА УСТАЛИ

Сначала у меня слезы текли ручьем только зимой и в ветреную погоду. Я почти не обращала внимания на это, просто старалась не пользоваться тушью для ресниц в такую погоду. Через несколько лет стала замечать, что слезы появляются все чаще и чаще. Решила, что перенапрягаюсь: на работе сижу все время за компьютером. Поэтому глаза и устают. Спустя еще какое-то время поняла, что даже от кратковременного чтения глаза стали уставать. Некоторое время пыталась покупать различные капли для глаз, но улучшения не наступало. И тогда по совету одной знакомой воспользовалась рецептом народной медицины.

Уж не знаю: психология играет роль или действительно проверенные веками натуральные средства гораздо лучше лечат, чем лекарства, но эффект превзошел все ожидания. Теперь, чуть что, я пользуюсь только этим.

Надо залить 2 ст. л. хорошо промытого пшена литром кипятка и варить 5–7 минут на умеренном огне. Отвар слить, остудить. Перед сном положить на веки на 5–10 минут тампоны, смоченные в этом теплом отваре.

Во время этой процедуры – я заметила – вы будете хорошо спать, а глаза перестанут слезиться примерно через 7-10 дней. Повторять лечение пшенным отваром можно как угодно часто, вреда не будет. Помогает и при ощущении напряжения, песка в глазах.

Ольга Тихомирова, г. Рязань

ОДА ЯБЛОЧНОЙ КОЖУРЕ

Три года назад я попал в больницу с камнем в мочевом пузыре. Врачи мне помогли от него избавиться, но предупредили, что причина образования камней остается, поэтому необходимо принимать комплексные меры для ее устранения. Меня обследовали, чтобы выяснить, какие сбои произошли в организме. Потом пришлось долго лечиться, менять полностью устоявшиеся привычки. Это и питание, и режим дня, и отказ от курения.

И тогда я познакомился с одним мужчиной, который мне посоветовал насушить яблочной кожуры и пить ее настой вместо любой другой жидкости. Я немедленно последовал этому совету, и вот спустя три года могу сказать, что я здоров, как никогда. Суть лечения в следующем:

сначала срезаете с яблок, выращенных на домашнем участке (не импортных привозных, блестящих, а наших, местных), кожуру тонким слоем и сушите ее любым способом. Затем кожуру измельчаете в кофемолке в порошок, который используете для заваривания лечебного напитка. 1 чайную ложку с верхом заливаете стаканом кипятка, настаиваете 15–20 минут и, не процеживая, выпиваете несколько раз в день по стакану.

Очень хорошо с этого напитка начинать свой день. То есть утром натощак выпиваете – сначала этот настой, а позже завтракаете.

Кроме того, что это средство нормализует обмен веществ, оно содержит много полезных микроэлементов.

Антон Иванович Усольцев, г. Нижний Новгород

ФАСОЛЬ ИЗБАВИТ ОТ ЗУДА

Одно время у меня сильно чесались руки, особенно ладони. Где-то я услышала, что при любом зуде здорово помогает отвар стручков фасоли. Фасоли этой у меня на огороде всегда много росло – уж больно нам суп из нее нравится. И решила я попробовать приготовить отвар, а так как точного рецепта у меня не было, то я делала так: брала примерно 10 стручков на 2 стакана воды, варила минут 5-10, а потом настаивала, пока не остынет. Пила этот, кстати, вполне приличный на вкус отвар по полстакана 2 раза в день. Зуд быстро прекратился, но я еще с недельку попила отвар, для закрепления результата. Моя старенькая соседка тоже попробовала этот отвар оказывается, он помогает и при зуде половых органов, а это у пожилых женщин довольно частая проблема.

Параскеева М. Г., г. Береза

ЛАКОМСТВО ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Часто спрашивают народный рецепт от зоба. Я знаю средство, с помощью которого можно намного улучшить состояние при этом недуге. Самое большое достоинство этого рецепта – простота, доступность и великолепный вкус. Возьмите по 200 г меда, ядер грецких орехов и сырой гречневой крупы. Орешки и гречку надо предварительно перемолоть в кофемолке и смешать с медом. Эту первую порцию нужно съесть за день. Через три дня приготовить еще одну порцию, но ее нужно съесть уже за 9 дней. Затем — еще три дня перерыв и готовим новую порцию, которую вновь растягиваем на 9 дней. На этом первый курс лечения закончен, повторить его нужно через полгода.

Соловьёва А. А., г. Москва

ПОЧКАМ ПОМОЖЕТ ОВСЯНЫЙ НАСТОЙ

У моей бабушки как-то болели почки, от этого были сильные отеки, давление повышалось. А помог ей простой народный рецепт, хотя не очень-то она верила в успех этого дела, но подруга убедила ее попробовать. Рецепт такой: наполнить поллитровую банку овсом, как следует его промыть и залить 2 л воды, прокипятить полчаса в эмалированной посуде, настоять в течение ночи, утром процедить и пить по половине стакана за полчаса до еды. Для вкуса можно добавлять мед или сахар. Через месяц состояние бабушки значительно улучшилось, отеки спали, давление снизилось. И моя бабушка наконец поверила в то, что лечить нас могут не только таблетки, но и простые народные средства.

Авдеева Наталья, г. Тюмень

СЕРДЕЧНЫЙ ЭЛИКСИР

Хочу поделиться рецептом напитка, который, я надеюсь, будет полезен всем читателям, особенно немолодым, ведь это средство отлично укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление и снижает уровень холестерина в крови. Это настоящий сердечный эликсир. Для его приготовления вам понадобятся измельченные корни девясила, где-то 70 г, 30 г меда и 50 г овса неочищенного, но тщательно промытого. Залейте овес 0,5 л воды, доведите до кипения и дайте настояться 3-4 часа. Измельченные корни девясила залейте овсяным отваром, полученный состав вновь доведите до кипения и дайте настояться 2 часа. Затем процедите и добавьте мед. Пейте по трети стакана 2-3 раза в день до еды в течение двух недель.

Сараткина О. М., г. Омск

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Поделюсь отличным средством, с помощью которого я избавилась от лишнего веса. Говорят также, что эта смесь чистит кровь. Утром натощак выпивайте стакан кипяченой воды с добавлением 2 чайных ложек яблочного уксуса и 2 чайных ложек меда. Уксус дает весь набор питательных веществ, что находятся в яблоке, а мед — минеральные вещества и витамины. Но имейте в виду, что уксус должен быть натуральный яблочный, а не ароматизированный, какого много сейчас в магазинах. Я так полюбила яблочный уксус, что теперь готовлю его сама из яблок, что растут на даче. Результатом очень довольна, поэтому и всем советую.

Жарова Ольга, г. Москва

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

Если у вас гипертония, то рекомендую вам такой рецепт: мелко нарежьте и сложите в двухлитровую эмалированную кастрюлю головку репчатого лука и 4-5 зубчиков чеснока. Добавьте столовую ложку сухих плодов лесной рябины или 2 столовые ложки свежей. Всю эту смесь залейте пятью стаканами кипяченой воды, плотно закройте крышкой и кипятите на среднем огне 15 минут. Затем добавьте по столовой ложке травы сушеницы, плодов укропа и петрушки. Перемешайте и кипятите 5 минут. Теперь снимите с огня и дайте настояться около часа, после чего процедите и храните в холодильнике. Принимать надо по 2 столовые ложки 4-5 раз в день перед едой на протяжении месяца. Потом сделайте перерыв на две недели и снова месяц пейте лекарство. Этот рецепт проверен на мне и моих знакомых, попробуйте!

Носова И. В., г. Ростов

Анемия, или, как ее называют в народе, малокровие – болезнь очень распространенная. Про ее признаки и последствия знают многие, но тем не менее часто относятся к этой проблеме без должного внимания. А ведь от состояния нашей крови зависит нормальная работа всего организма. Обратившись к врачу и установив причину анемии, вы сможете начать лечение, но не стоит забывать, что во многом вы вполне в состоянии помочь себе сами. Правильное питание и лечебные травы помогут ускорить процесс кроветворения, а соки, мед и мумие быстро восстановят силы.

КОВАРНОЕ МАЛОКРОВИЕ

ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ

• При анемии увеличьте в своем рационе количество нежирного красного мяса и печени, красной икры, а также яичных желтков. Эти продукты, кроме железа, содержат много витамина B12, недостаток которого вызывает определенный вид анемии. А также больше ешьте зеленых листовых овощей, орехов и семечек, чеснока и лука (во всех этих продуктах много фолиевой кислоты, нехватка которой также может вызывать появление анемии). Полезны кукуруза, пшено, репа, бананы.

• Очень полезны цельнозерновые продукты, но их необходимо употреблять отдельно от мясных белковых блюд, богатых железом, так как в отрубях содержатся фитаты – вещества, препятствующие усвоению железа. Особенно полезна при анемии греча.

• Усвоению железа может мешать нехватка желудочной кислоты, причиной которой может быть избыточное употребление углеводов, особенно вместе с белковой пищей. Поэтому старайтесь употреблять мясо, рыбу и яйца отдельно от сахара, хлеба, каш и макаронных изделий.

• Не дает полноценно усвоиться железу танин. Не пейте чай (особенно крепкий), кофе и какао, а также напитки, содержащие колу, одновременно с продуктами, содержащими железо.

• Способствуют усвоению железа такие продукты, как бурые водоросли, морская капуста и продукты, содержащие большое количеством меди, например вишни, абрикосы, высушенный инжир, яичные желтки, зеленые овощи.

• Железо лучше усваивается, если продукты, его содержащие, съедать одновременно с едой, богатой витамином С, поэтому ешьте мясо и печень, а также цельнозерновые каши со свежими сырыми овощами – морковкой, капустой, кабачками и тыквой, луком, зеленью (особенно полезно круглый год употреблять в пищу петрушку, сельдерей и укроп).

• Летом активную роль в лечении анемии должны играть ягоды. Первое место по пользе, приносимой организму при малокровии, занимают черника, земляника, малина, виноград, облепиха, калина, ежевика, клубника, а также богатые витамином С черная смородина, шиповник и клюква. Не забывайте и про фрукты – особенно полезны яблоки сорта антоновка, груши, а также абрикосы и персики.

• При приготовлении пищи старайтесь опускать продукты в кипящую воду и варить их под плотно закрытой крышкой, чтобы сохранить больше витаминов. Зелень и овощи очищайте и нарезайте непосредственно перед употреблением, а готовую пищу не храните долгое время и второй раз не разогревайте. Избегайте рафинированных продуктов, а также полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления, которые бедны витаминами и микроэлементами.

• Рекомендуются слабоминерализованные железосульфатные гидрокарбонатно-магниевые воды. Выберите с врачом тип воды и схему приема и проведите курс лечения и минеральной водой.

ФИТОТЕРАПИЯ

• Вечером 5 ст. л. измельченных плодов шиповника залейте 1 л воды, прокипятите 10 минут, укутайте на ночь, процедите и пейте как чай в течение дня.

• 1 ст. л. сухих или 2 ст. л. свежесорванных цветочных головок красного лугового клевера залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 45 минут. Процедите готовый настой и принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день. Вместо красного клевера вы можете по такому же рецепту готовить цветочки вереска.

• Смешайте в равных частях листья крапивы, цветки тысячелистника и корень одуванчика, возьмите 1 ст. л. сбора и заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 3 часа и процедите. Выпейте за сутки в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения – 4 недели. Сборы, включающие в себя крапиву, особенно полезно употреблять в случаях, если анемия связана с наличием кровотечений.

• Возьмите поровну листья крапивы и листья березы. 2 ст. л. смеси заварите 1,5 стакана кипятка, дайте 1 час настояться, процедите и добавьте 0,5 стакана свекольного сока. Выпейте за сутки в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения должен составлять месяц.

• Набейте литровую бутылку горькой полынью майского сбора. Залейте водкой или 40-процентным медицинским спиртом. Настаивайте 21 день в теплом месте. Принимайте по 1 капле настойки в 1 ч. л. воды. Пейте утром натощак 1 раз в день в течение 3 недель. Если малокровие в острой форме, то сделайте перерыв в 14 дней, а затем повторите курс.

• Стимулирующее действие на кровь оказывает настой на листьях земляники лесной, которые содержат не только железо и аскорбиновую кислоту, но и медь, марганец, кобальт и важнейшие органические кислоты. Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченных листьев залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2-3 часа и процедите. Пейте по 0,5-1 стакану настоя 3 раза в день.

ПОМОГУТ СОКИ

• Соки усваиваются организмом практически мгновенно и, что не менее важно, максимально полно. Особое место среди соков занимает сок граната, но ввиду его высокой концентрированности гранатовый сок разрешается пить разбавленным. Если сок не вызывает тошноты и запоров, то пейте его без разбавления водой, по 0,5-1 стакану 3 раза в день за 30-40 минут до еды. При этом должна выполняться соответствующая диета, предписанная врачом. Курс лечения гранатовым соком может составлять от 2 до 4 месяцев, затем сделайте перерыв в месяц и повторите курс.

• При анемии полезны любые свежевыжатые соки. Тем более что витамин С, который в большом количестве содержится в сырых овощах и фруктах (и в их соках, соответственно), способствует лучшему усвоению железа. В том числе вы можете пить сок картофеля, содержащий рекордное количество аскорбинки. Пейте картофельный сок по 0,7 стакана 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

• Сок свеклы является одним из лучших врачевателей малокровия, так как он ускоряет образование красных кровяных телец и в целом улучшает состав крови. Суточную дозу в 300 мл разделите на 5-6 приемов, так как более 100 мл за раз многие люди просто не могут выпить. Лучше всего принимать сок свеклы через каждые 4 часа. Пейте его маленькими глотками, держа каждый из них во рту как можно дольше. Перед приемом дайте соку отстояться несколько часов в холодильнике, а потом слегка подогрейте. Ни в коем случае не пейте сок на сытый желудок и не заедайте его хлебом. В период приема сока во второй половине дня съедайте 200 г вареной свеклы. Курс лечения соком свеклы – не менее 4 недель.

• Если ваш организм не может приспособиться к этому соку, то применяйте свекольный сок в смеси с другими овощными соками. Вы можете смешать 7 частей морковного сока и по 2 части свекольного и огуречного соков. Пейте данную смесь 3 раза в день по 0,5-0,7 стакана за 20-30 минут до еды в течение 15-20 дней.

• Радикальным средством от анемии считается смесь из равного количества соков моркови, свеклы и редьки. Но готовить эту смесь к приему следует особенным образом. Натрите на терке каждый из овощей, отдельно от других. Отожмите соки в равных частях в темную бутылку, а затем горлышко этой бутылки обмажьте тестом, но так, чтобы она не была плотно закупорена и из нее могла испаряться жидкость. Принимайте смесь соков из этой бутылки в течение 3 месяцев 3 раза в день до еды по 1 ст. л.

• Смешайте 3 части морковного сока и 2 части сока шпината и принимайте по 0,5 стакана свежевыжатой смеси 3 раза в день перед едой.

• Для улучшения состава крови принимайте каждый день по 50 мл сока листьев одуванчика, собранных в начале цветения растения.

• Приготовьте настой из зрелых ягод черники, смешав ложку раздавленных ягод в стакане кипятка. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Или пейте по столовой ложке чистого черничного сока, при желании разбавляя его водой.

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

• Очень полезен при малокровии мед, при этом более выраженным лечебно-профилактическим действием обладает мед темного цвета. Принимайте его по 1 ч. л. после еды 3 раза в день.

• Принимайте по 50 г темного меда 3 раза в день за 20 минут до еды в смеси (1:2) с козьим молоком.

• Ядра ореха фундука размелите и смешайте с медом (1:1). Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

• Размелите в мясорубке 1 стакан недозрелых грецких орехов, залейте 0,5 л водки и дайте настояться 10 дней в теплом темном месте, затем процедите. В процеженную настойку влейте 1 стакан разогретого на водяной бане меда (температура должна быть не более 60 градусов). Тщательно все перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. смеси утром и вечером.

• 2 ч. л. плодов рябины залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 1 час, добавьте сахар по вкусу и выпейте за 3-4 приема в течение дня.

• Используйте для лечения анемии глину – голубую или красную. Принимайте ее в течение 3-4 недель, начав с половинки чайной ложки, размешанной в стакане воды комнатной температуры. Постепенно доведите количество принимаемой глины до 1 ст. л. на прием. Пейте глину с утра за 30-40 минут до еды, строго натощак. Можно также пить глину 2-3 раза в день. Если в начале приема будут наблюдаться запоры, то вернитесь к начальному количеству глины – 0,5 ч. л. на стакан воды. Главное – использовать очищенную глину, без примесей песка и камушков. Для очистки глины несколько раз просейте ее через двухслойную марлю.

• Мумие является мощным стимулятором всех жизненных сил организма, так как оно содержит множество биологически активных веществ. При приеме мумие резко улучшаются анализы крови, поэтому среди народных средств, которые применяются при анемиях, мумие занимает очень важное место. После курса мумие в крови увеличивается число эритроцитов и гемоглобина и это восстановление происходит за счет того, что мумие активизирует работу костного мозга.

• При анемии народные целители советуют принимать раствор мумие, приготовив его из расчета 1 г мумие на 0,5 л теплой воды (не более 60 градусов). Пейте раствор по 30 мл утром строго натощак, до завтрака, и на ночь перед сном, через 3 часа после ужина, в течение 10 дней. Через 5 дней перерыва повторите десятидневный курс.

• Если анемия плохо поддается лечению или были ее рецидивы (а это происходит очень часто), то проведите более длительный курс лечения. Принимайте по 0,3 г мумие утром и столько же вечером, запивая его обычной чистой водой, в течение 10 дней, затем сделайте пятидневный перерыв. Всего проведите 4 таких курса с перерывами. Затем подождите 2 месяца и полностью повторите еще 4 курса лечения с помощью мумие.

Подготовила Инна Листок

ПОЧЕМУ ИСЧЕЗЛИ ДЕТСКИЕ КУХНИ?



Недавно у меня появилась внучка, чему вся семья рада безмерно. Внучка родилась вполне здоровой, жизнерадостной, но через месяц у дочери исчезло молоко, и мы столкнулись с непростой, как оказалось, проблемой – чем кормить ребенка?

Участковый педиатр подсказал, где и какое детское питание можно купить, но не сказал, что стоит оно непомерно дорого. Разумеется, придется платить, но сразу же хочется и спросить: кому это выгодно? Почему мы говорим на всех углах, что надо решать демографическую проблему, что рождаемость падает с каждым годом. Правительство учредило материнский капитал даже. Но почему же не подумали о таких необходимых службах, как комбинаты детского питания. Я даже не подозревала, что сегодня уже нельзя поехать на детскую молочную кухню и запастись несколькими бутылочками детского питания. Ведь все это было еще не так давно. Ведь не каждая мамочка способна платить за импортную банку детской смеси 700 рублей. Разве не должно учитываться, что все, что касается первой необходимости для новорожденных примерно до года, и стоить должно в соответствии с тем пособием, которое им выделяет наше государство. Кто эти цены вообще обсчитывает? И потом, в народе говорят: где родился, там и пригодился. То есть не полезнее разве подкармливать младенцев отечественными продуктами, я уже не о смесях говорю, а про все те же молочные кухни. Там был специальный детский кефир, молоко, все проверенное и свежее. От таких продуктов не бывало у детей ни аллергии, ни отравлений. Вот и получается: с одной стороны – призывают рожать детей, а с другой – не думают о создании всего необходимого для этого.

Я уж не говорю о ценах на самые первые и необходимые предметы – памперсы, одежду, коляски. Как-то очень быстро произошла подмена бесплатных и доступных женских консультаций, родильных домов платными медицинскими учреждениями. И если сейчас встанешь на учет по беременности в местной женской консультации, то есть бесплатной, то всю беременность проведешь в нервотрепке из-за стояния в очередях, записей на анализы и к специалистам. А когда ребенок родится, начнутся другие проблемы. Правда, если вы не захотите или не сможете воспользоваться услугами платной медицины. То есть, выбор есть у каждой женщины. Теоретически. А на деле молодая семья, у которой появился первенец, должна постоянно находить средства на обеспечение самого трудного первого года жизни ребенка. Именно в этот год закладывается все будущее ребенка, его здоровье и развитие. Не потому ли в большинстве семей стали ограничиваться одним ребенком? Конечно, мы не оставили свою малышку без еды. И купили все, что надо, хотя это было не просто. И вот у меня все чаще возникают тревожные мысли. Когда вижу молоденькую женщину с ребенком на руках, всегда думаю, как она справляется с жизненными трудностями, на все ли ей хватает денег. Очень хочется верить, что в нашем государстве, вставшем на путь цивилизованного общества, и эта проблема не останется без внимания.

Надежда Леонидовна Максакова, г. Москва

ЧТО ТВОРИТСЯ В АПТЕКЕ?

Независимо от собственного желания приходится нам, пожилым людям, периодически ходить в аптеки. Никуда не денешься: здоровье с возрастом становится хуже. Со мной и казусы случаются иногда: придешь в аптеку за одним лекарством, а по дороге домой вдруг вспомнишь, что не купила лекарство от давления и капли для сердца. Смешно, но именно поэтому начинаешь постепенно запоминать, где какая аптека находится и чем она отличается от той, что через дорогу.

Ведь раньше как было? Если это аптека, то и вывеска гласила: «Аптека». А теперь разные аптеки принадлежат к разным аптечным сетям, и потому в одном уличном квартале может оказаться рядом две, а то и три аптеки, и каждая со своим названием. С одной стороны, это очень хорошо. Чем ближе аптека к дому, тем лучше и удобнее. Правда, с другой стороны, это тот случай, когда количество никак не отражается на качестве. Причем одно и то же лекарство можно в соседней аптеке купить намного дешевле. Никак не пойму, как такое может быть? Наши министры уже не раз обещали с этим разобраться...

Сейчас у каждой сети аптек свой хозяин. И каждый пытается зарабатывать на нашем здоровье как может. Раньше аптеки были государственными и зарплату сотрудникам платило тоже государство. Сейчас владельцы аптек пытаются экономить и на этом.



Иначе как можно объяснить, что на 99 процентов из всех аптек исчезли рецептурные отделы? Во всяком случае, те аптеки, в которые я хожу, не имеют ни рецептурных отделов, ни толковых, уж простите, провизоров. Бывает, начнешь спрашивать про тонкости, и не каждый раз получишь вразумительное объяснение.

Еще лет 10-15 назад можно было по рецепту врача заказать эффективные лекарства: болтушки, смеси, мази. Стоили они недорого, а лечили хорошо. Конечно, сейчас их продавать стало невыгодно – много не заработаешь.

Мне нравилось раньше и то, что большинство лекарств отпускалось только по рецепту врача – при такой строгости меньше было злоупотреблений при самолечении. Нет, ни в коем случае я не хочу вспоминать о повальном дефиците лекарств и о том, какими связями надо было воспользоваться, чтобы достать нужное лекарство. Не об этом речь. Мне не понятно, зачем, улучшая одно, разрушать другое. Это счастье, что сегодня в любой аптеке можно купить любое лекарство. Правда, все чаще то в газетах, то по телевидению раздаются предостережения о фальшивках, о подделках. Хорошо еще, если эти подделки не угрожают здоровью – просто съешь мел вместо таблеток. А если нет? Когда ты свою пенсию разложишь по полочкам и те деньги, которые тратишь на лекарства, в таком случае просто выбрасываешь, возникает законный вопрос: по какому праву? И кто это берет на себя функцию Господа Бога, решая, что мне уже можно и не лечиться, предлагая фальшивку?

Конечно, может, и не стоит возвращаться к прописям, в которых указывалось, в каком количестве и какие составляющие должны входить в микстуру, выписанную моим врачом и приготовленную провизором. Ведь и вправду ассортимент лекарственных средств такой большой, глаза разбегаются! Но, думаю, благодаря длинному списку названий, за которыми чаще скрываются одни и те же лекарства, и красивым ярким упаковкам они стали неоправданно дорогими. Есть еще одна вещь, которая меня сильно смущает: огромное количество разных пищевых добавок, которые продаются в аптеках, хоть и не являются лекарствами. Как бы вот взять да и отделить зерна от плевел?

Лидия Николаевна Строгина, г. Санкт-Петербург

ДВОРОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Я давно уже дважды дедушка, но вот только теперь, когда внуки пошли в школу, начал понимать, что подрастающему поколению мы, взрослые, не уделяем ни должного внимания, ни заботы, не говоря уж о любви. Говорю я это с полным пониманием предмета, поскольку каждый день вижу, что творится с ребятишками, предоставленными самим себе.



Мне поручено сыном следить за его детьми, и я это делаю с удовольствием. Сначала приглядывал за мальчишками на прогулках во дворе, позже стал водить обоих пацанов в спортивную секцию. Одновременно встречаю внуков из школы. То есть мои внуки находятся под пристальным присмотром. Но я понимаю, что так будет продолжаться еще год, от силы – два. Взрослеющие мальчишки не терпят опеки. Но меня беспокоит и другая сторона: несколько друзей моих внуков регулярно бывают в нашем доме, мне спокойнее, когда дети под моим присмотром, поэтому уж лучше пусть к нам приходят, чем своих отпускать. А ведь большинство детей после школы предоставлены самим себе, далеко не все имеют возможность посещать спортивные секции, клубы, потому что почти все они платные.

Вот я и вспомнил, что во времена, когда рос мой сын, в микрорайонах существовали детские комнаты при ЖЭКах. Были в них полки с книжками, столы для настольного тенниса и человек, который за всем этим присматривал и знал детей, которые периодически в таких комнатах бывали. Неужели утопичной кажется идея, что пора возродить какие-то детские центры по месту жительства? Неужели наши местные органы власти не найдут какие-то средства и возможности для. организации таких центров. Может, я ошибаюсь, но в наше время не было такого количества наркоманов среди подростков, как сейчас.

Не хочу сказать, что все было безоблачно и правильно, но статистика свидетельствует, что и правонарушений среди несовершеннолетних было меньше. Самое главное – не было таких жестоких преступлений, как сейчас.

Мне кажется, нашим брошенным детям не хватает элементарного внимания, им просто не с кем обсудить свои проблемы, разобраться в них. Вот и воспитываются они на улицах, и уличные университеты не каждый проходит без потерь. Не знаю, с какой стороны подойти к этой проблеме. Возможно, можно организовать активных стариков, которые живут в каждом доме, переоборудовать какое-либо подвальное помещение под детскую комнату, посадить в нее дежурного, чтобы был обеспечен порядок.

Время от времени каждый из нас меняет домашнюю утварь на новую, и потому найти даром столы, стулья и даже телевизор, думаю, не проблема. Пожилых людей, которые не знают, чем себя занять, тоже можно организовать, это и им на пользу пойдет – востребованный человек меньше болеет, у него появляется мощный стимул к жизни. И кто знает, может, так мы поможем кому-то из подростков уберечься от дурного влияния. А старые одинокие люди решат проблему отчуждения от общества.

Может, пора нам как-то быть ответственными за все, что происходит вокруг?

Василий Андреевич Крутиков, г. Зеленоград

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Всегда оставаться

Самая деликатная проблема, с которой многие мужчины хотели бы обратиться к врачу, да стесняются, носит научное название эректильная дисфункция. Ничто так болезненно не бьет по мужскому самолюбию, лишая нас самоуважения и веры в себя, отравляет жизнь. Но, хватаясь за любые аптечные и народные средства, мужчины всеми силами оттягивают поход к врачу и не знают, что их беда излечима. От чего же эта проблема возникает, и как с ней справиться? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач уролог-андролог и врач УЗИ медицинского центра «Альтермед» А.В. ШИНКАРЕНКО.

– Александр Викторович, что это такое – эректильная дисфункция?

– Раньше эту проблему называли импотенцией – название неточное и ставящее на мужчине своего рода «клеймо безнадежности». Но с 1988 г. вместо него был введен термин эректильная дисфункция, а всякую дисфункцию можно и нужно лечить. Эректильная дисфункция может быть первичной, то есть с самого начала – с юного возраста, но чаще бывает вторичная, когда у человека все было нормально, а в течение жизни нарушилось...

– Наверное, наших читателей больше интересует вторичная эректильная дисфункция. Каковы же основные признаки этого заболевания?

– Симптомы эректильной дисфункции принято классифицировать по четырем категориям: к первой относятся симптомы нарушения влечения, ко второй – симптомы нарушения эрекции, третья и четвертая часто объединяются вместе: это симптомы нарушения эякуляции и оргазма. Наиболее часто, в 70-80 процентах случаев, наблюдается в тех или иных формах нарушение влечения, когда мужчине уже ничего такого не хочется. Вторыми по распространенности являются симптомы нарушения эрекции, то есть вялая, неполная эрекция. И еще реже встречаются нарушения эякуляции и оргазма.

– С какого же возраста могут начаться все эти нарушения?

– С двадцати лет. Ослабление влечения – серьезная проблема, потому что сексуальное влечение зависит от целого ряда причин. Можно сказать, что основные «киты» мужской сексуальности – это предстательная железа, гормональный фон, сосудистый фактор и психоэмоциональное, или нейрогенное влияние. Именно они отвечают за сохранение или ослабление влечения.

– Расскажите, пожалуйста, об этих факторах поподробнее.

– На состояние предстательной железы влияют многие заболевания. Это прежде всего воспалительные заболевания органов малого таза у мужчин. К ним относятся различные простатиты, везикулиты (воспаления семенных пузырьков), эпидидимиты (воспаления придатков яичка).

Следующий фактор – гормональный. Начиная примерно с 45 лет количество в крови у мужчины полового гормона тестостерона может опуститься ниже предельно допустимого уровня, я имею в виду – для данной категории пациентов. А это одна из причин нарушения влечения, поскольку оно является гормонально зависимым. К гормональным факторам относятся также заболевания щитовидной железы, вызывающие нарушения уровня Т3 – одного из гормонов щитовидной железы.

– Имеется в виду слишком низкий уровень?

– Как снижение, так и повышение уровня этого гормона влияет на эректильную функцию. Его снижение приводит к тому, что нет желания, а повышение уровня ведет к ускорению семяизвержения, то есть слишком короткому половому акту, гипервозбудимости мужчины. Это тоже эректильная дисфункция.

К сосудистым нарушениям относятся сахарный диабет – это заболевание хотя и эндокринное, но больше всего «бьет» по сосудам, гипертоническая болезнь...

И, конечно, на эректильную функцию влияют нейрогенные, психоэмоциональные нарушения, вызванные негативным воздействием на нервную систему.

– Стрессы?

– Совершенно верно. Стрессы – наиболее распространенная причина проблем с эрекцией, возникающих в нашей ситуации.

Но я бы еще выделил в отдельную категорию причин, ведущих к эректильной дисфункции, прием различных медицинских препаратов. Черный список их достаточно велик, печатать его не стоит. Но пациентам, которые принимают более чем два препарата одновременно, стоит проконсультироваться с врачом об их взаимодействии. Потому что механизмы действия препаратов бывают разными, и взаимодействие может вызвать какой-то нежелательный эффект.

– Попадает ли в этот черный список курение?

– Нет, курение табака не попадает, но попадает курение легких наркотиков, прием алкоголя и т.д. Из лекарственных средств могу назвать бета-блокаторы, которые приходится принимать от высокого давления больным с гипертонической болезнью – эти препараты предотвращают риск внезапной смерти. Однако уже существует возможность подобрать такие препараты, которые и риск внезапной смерти делают минимальным, и на эректильную функцию не влияют.

– Причины – причинами, но может быть, с возрастом эректильная функция должна ослабевать сама по себе?

– Действительно, после 30 лет уровень тестостерона начинает падать, но немного – примерно на 1% в год. Поэтому начиная с 45 лет мужчинам рекомендуется проверяться: ежегодно проходить обследование на УЗИ и делать анализ на ПСА, позволяющий вовремя заметить серьезные нарушения в предстательной железе. Желательно также после 45 лет проверить тестостерон, чтобы узнать, приближается ли уже мужской климакс или нет.

– Выходит, у мужчин тоже есть климакс? Что это такое?

– Да, климакс есть и у женщин, и у мужчин, потому что это – снижение полового гормона, хотя мужской климакс не так явно выражен. Различают ранний климакс – с 55 лет, средний – в 60-65 лет и поздний – после 65 лет. На сегодняшний день проявления мужского климакса можно отодвинуть с помощью препаратов по коррекции гормонального фона. Отодвигая мужской климакс, мы уменьшаем риск инфарктов, инсультов, различных нарушений обмена и т.д.

– А как влияют на мужскую половую функцию такие заболевания, как простатит и аденома простаты?

мужчиной



– Я уже сказал, что предстательная железа – один из «китов» сексуального влечения. Естественно, любые нарушения в ней негативно влияют на эректильную функцию. Вообще при любых функциональных сбоях и нарушениях в тазовых органах происходит снижение половой активности.

– Какую роль в этих процессах играют инфекции?

– В первую очередь нарушения функции тазовых органов возникают в результате заболеваний органов малого таза, а возбудителями этих воспалительных процессов чаще всего бывают именно всевозможные инфекции. Это могут быть вирусы, грибки, бактерии, простейшие... Причем совершенно не обязательно эта инфекция должна быть занесена половым путем. Достаточно часто воспалительные заболевания тазовых органов вызывает неспецифическая патогенная флора, «гуляющая» по организму. Ее источником может быть любой хронический очаг инфекции. Однако в рамках нашей темы все это в конечном счете приводит к нарушениям эрекции.

– Скажите, пожалуйста, сохранение у некоторых людей, например горцев, потенции до глубокой старости, зачатие ими детей в запредельном возрасте – откуда это берется?

– Во-первых, это генетическая предрасположенность, а во-вторых, окружающая среда. Жители больших городов редко доживают до 100 лет. Но долголетие куда более реально, когда у вас – чистый воздух, здоровое питание, активное движение... И регулярная половая жизнь. Регулярная половая жизнь – это еще и профилактика рака простаты, когда сбрасывается застарелая сперма, в которой накапливаются канцерогены. А ведь рак простаты у мужчин – на втором месте после рака легких. Вот горцы и живут по 100 лет и больше.

– Не может ли быть так, что эректильная дисфункция у мужчины просто связана с неудовлетворенностью какой-то конкретной женщиной, которая ему не нравится? А с той, которая понравится, будет все в порядке...

– Это ошибочное мнение, и удостовериться в этом очень просто. У мужчины должны присутствовать регулярные утренние эрекции. Исчезновение утренних эрекций уже говорит о том, что не все в порядке.

– До какого же возраста возникает утренняя эрекция?

– Утренняя эрекция – это нормально в любом возрасте, когда мужчина еще собирается заниматься регулярной половой жизнью. А когда утренняя эрекция начинает пропадать, это свидетельствует о том, что есть либо воспалительные заболевания, либо гормональные, то есть эндокринные нарушения. Можно назвать это приближением старости или мужского климакса.

– Можно ли говорить о какой-то профилактике эректильной дисфункции?

– Основа профилактики – это движение. Мужчина должен регулярно делать физические упражнения. Рекомендовать всем подряд бег я бы не решился – при многих заболеваниях это противопоказано. А вот ходьба полезна каждому. К профилактике еще относится регулярное – хотя бы раз в год – посещение уролога. Надо своевременно проводить коррекцию своих хронических заболеваний, не допуская их углубления. Врач-уролог сам подберет пациенту его индивидуальную схему профилактики. Ведь здесь, кроме шаблонов, в каждом случае есть уникальный человек со своей индивидуальной ситуацией. Суть – в мелочах.

– А как влияет питание? Что в этом плане вы можете посоветовать?

– Это очень хорошо, что сейчас многие люди задумываются о своем правильном питании. Я считаю, что надо есть больше овощей: это хорошая профилактика заболеваний кишечника, выводятся токсины и шлаки, а также вещества, связывающие тестостерон. Полезны сырые тыквенные семечки – в них есть цинк и ненасыщенные жирные кислоты. А еще – красная жирная рыба, но не жареная, а сырая слабой соли или приготовленная на пару.

– В чем состоит лечение эректильной дисфункции?

– Лечение – комплексное. Состоит оно, прежде всего, в коррекции гормонального фона и устранении воспалительных заболеваний. Эффективными оказываются физиотерапевтические методы – лазеротерапия, электростимуляция, электрофорез, магнито-, термо-, ультразвуковая терапия. Каждому больному должно быть назначено свое лечение, которое именно ему показано. Стандартных шаблонов здесь нет, схема лечения подбирается индивидуально. Например, у физиотерапии немало противопоказаний, например наличие опухолей, заболевания крови. Местная терапия не показана при лечении геморроя, трещин прямой кишки и т.д.

– Как вы относитесь к стимулирующим средствам типа виагры?

– В общем положительно. Каждый мужчина хочет испытать всплеск счастья. Но если у вас есть сопутствующая патология, то действие препарата носит разовый характер, то есть от приема к приему, и продолжается несколько часов. Однако стоит начать сочетать их с лечением основной проблемы, и эти препараты становятся как бы пусковой терапией: их эффект продлевается, функция начинает восстанавливаться.

Что же касается приема любых БАДов, то кому-то они могут помочь, а кому-то и навредить, поэтому принимать их советую под контролем врача.

– Есть клиники, которые гарантируют, что после их лечения любой выйдет настоящим мужиком...

– Обычно они вводят вазоактивные препараты в половой член. Сделал инъекцию – эрекция возникла... А мы восстанавливаем нормальную половую функцию, чтобы все функционировало естественно. Чтобы не было такого: не сделал укол – и не работает.

– Что вы желаете читателям-мужчинам?

– Чтобы они всегда оставались мужчинами в полном мужском здоровье, и их женщины чувствовали мужскую поддержку во всем.

Беседовал Александр Герц

Горю нет конца

Помогаю всем, кто обращается ко мне за помощью – даю рецепты из «Лечебных писем», дарю подписку друзьям, а вот себе помочь не могу. Теряю зрение от слез. Ушла из жизни мамулечка, мой любимый человек. На 85-м году оборвалась ее жизнь. Она хотела жить дольше. Ей нравилось, как я ухаживаю за ней. Прошло уже 5 месяцев со дня смерти, но горю моему нет конца. Не могу одна справиться с этой бедой. Может, кто напишет рецепт, чем лечить сердечную рану... А, может, откликнется тот, у кого было такое горе, кто остался один, без родственников. Мне ничего не надо, кроме душевной теплоты. У меня есть все: тепло, уют, питание, самое главное – крыша над головой. Но мне одиноко. Не оставьте меня одну с этим горем.

Адрес: Т.И., 347540, Ростовская обл., г. Пролетарск, а/я 1

Помогите справиться с депрессией!

Сейчас я в очень плохом состоянии – депрессия. Вот уже год мучаюсь, спать не могу. В больнице лежала три раза, а толку нет. Сама потихоньку выбираюсь, но очень тяжело, места себе не нахожу. Спасибо дочери моей за помощь, но временами так плохо! А я ведь еще не старая, 61 год. Прошу у читателей помощи и советов от душевной боли.

Адрес: Решетняк Анне, 456619, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Леси Украинки, д. 34

Даже если ты далеко...

Хотелось бы найти друга в лице порядочного, скромного, трудолюбивого мужчины 50-60 лет, верующего, без вредных привычек, желательно из Ставропольского края. Я вдова, есть дети, но не хватает общения с хорошими людьми. Отзовись, даже если ты далеко!

Ольга, г. Пятигорск, тел.: 8-8793-37-62-56 (дом., звонить вечером), 8-918-786-91-76 (сот.)

Ищу единомышленников

Мне 45 лет, стараюсь вести здоровый образ жизни. Хотел бы найти единомышленников и познакомиться с вегетарианцами со стажем.

Адрес: Кудевичу Вячеславу Николаевичу, 212011, Беларусь, г. Могилев, ул. 30 лет Победы, д. 22А, кв. 46

Ищу своих родных

Православная, скромная, одинокая женщина 57 лет, обычной внешности, без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь с порядочным человеком, но только для серьезных отношений. Хочу найти Суворова Михаила Михайловича (у него жена Ида). Это родной брат моего деда, Суворова Константина Михайловича. Известно, что семья Михаила Михайловича была сослана из Петербурга в Казахстан, а моего деда сослали в Сибирь, в г. Пермь. Вот такие были времена. Может, удастся их найти. Я не могу выбраться в Санкт-Петербург, чтобы начать поиск, и даже не знаю, с чего начать. Всем читателям желаю здоровья, жизнелюбия, доброты. Храни вас Бог!

Адрес: Спивак Ларисе Ивановне, 369000, Карачаево-Черкесская Республика, г. Черкесск, Главпочтамт, до востребования. Тел. (раб.) 21-39-80

Отзовитесь, друзья!

Ищу друзей из Казахстана и не теряю надежды встретиться с любимыми, дорогими сердцу местами, где прошли детство, юность. Может, найдутся люди, которым не в тягость будет пригласить меня в гости. Или одинокий добропорядочный мужчина, с которым мы бы могли стать друзьями (не исключаю и более серьезные отношения). Надеюсь на понимание и отзывчивость семипалатинцев, павлодарцев. Мне 60 лет, я на пенсии, но продолжаю работать, независима.

Адрес: для Нины, 249855, Калужская обл., п. Товарково, а/я 24

Мечтаю о семейных радостях

Пишет вам нормальный мужчина 60 лет. Разведен, дети взрослые, живут самостоятельно. Надеюсь встретить женщину примерно моего возраста, мечтающую о любви, мужской заботе и семейных радостях. Работаю в Москве. Жду подробного письма.

Адрес: 115533, г. Москва, а/я 41

Жизнь нас разбросала

Очень прошу помочь мне найти родного брата. Мы не виделись более 15 лет, и я не знаю, где он, что с ним. Знаю, что жил в Челябинске. Очень прошу читателей из Челябинска: помогите, пожалуйста, найти Гордеева Александра Анатольевича 1960 года рождения. Он один у меня остался. Родители у нас умерли еще молодыми, и жизнь нас разбросала. В письме всего не напишешь, да и больно вспоминать.

Адрес: Изотовой Марине Анатольевне, 353831, Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Новомышастовская, ул. Короткая, 26

Все в наших руках

Очень надеюсь, что на мое письмо откликнется хороший человек 50-65 лет, которому тоже одиноко, можно инвалид 2-3-й группы. Главное, чтобы был человек, ведущий здоровый образ жизни, добрый и порядочный. Мне 50 лет, рост 165, стройная, приятной внешности, с высшим образованием, без вредных привычек. Человек я мягкий, добрый, но очень одинокий, хоть и живу с дочерью. Дети вырастают... Жду и надеюсь, что откликнется человек, который не потерял веру в то, что все можно изменить к лучшему, что все в наших руках. Хочется найти друга, любящего природу, музыку, живущего в своем доме с садом, желательно из г. Пензы или области, но не обязательно. Отзовись, нежное и доброе сердце!

Адрес: Кругловой Татьяне, 440061, г. Пенза, ул. Луначарского, д. 51, кв. 94. Тел. 8-962-472-14-03

Сын очень застенчивый

Сыну Андрею 20 лет. Приятной наружности, худощавый, рост 180 см. Но он стеснительный, на дискотеки не ходит и у него нет девушки. В армии не служил, есть проблемы со здоровьем (почки). Окончил училище по специальности плотник-столяр, но постоянной работы пока нет. Мне 56 лет, на пенсии, живем мы с сыном в однокомнатной квартире. Дорогие мамы, бабушки, дайте почитать это письмо своим дочкам, внучкам. Милые девушки, если вам от 19 до 22 лет и вы тоже застенчивые, не курите и не пьете, не ходите по дискотекам, звоните мне. Может, так легче будет познакомиться, а там уж – как судьба распорядится.

Людмила (для Андрея), г. Астрахань, тел. 8-927-572-33-64

Люблю природу

Хочу познакомиться с мужчиной от 67 до 75 лет, добрым, порядочным, трудолюбивым, без вредных привычек. Мне 67 лет, рот 160 см, вес 65 кг, доброжелательная, хозяйственная, люблю природу, землю и хороших людей. Образование высшее, но не белоручка. Согласна на переезд.

Нина, Смоленская обл., г. Гагарин, тел. 8-961-139-24-47

С возрастом еще поспорим!

Очень надеюсь, что на мое письмо откликнется добрый, порядочный человек, которому так же одиноко. Мне 60 лет, но возраст спорит со мной. На здоровье не жалуюсь, только одиноко... Была семья. Муж и свекровь умерли в один год, свекор был прикован к постели 17 лет, я ухаживала за ним до последнего дня. Дети выросли, дочь за границей, сын на Ставрополье. Живу и работаю в Москве. Хочу, чтобы рядом был надежный, преданный друг – приятный человек, не алкоголик.

Любовь, тел.: 8-926-205-45-48, 8-964-574-85-83

Буду надежной опорой

Пишет вам одинокий мужчина, 63 года. Веду здоровый образ жизни, работаю, по характеру уравновешенный, люблю и умею все делать своими руками. Овдовел 3 года назад. Познакомлюсь с доброй, милой, одинокой женщиной примерно моего возраста, нуждающейся, как и я, в заботе, любви, внимании. Думаю, что смогу стать опорой такой женщине. Ответное подробное письмо поможет нашей встрече. Напишите, очень жду (из других городов тоже). Только на мобильные номера звонить не обещаю.

Адрес: 115487, г. Москва, а/я 25

Устал от одиночества

Мне 25 лет (181-65), худощавый. Без вредных привычек, без судимостей, детей нет. Работаю. Есть проблемы со здоровьем: хронический простатит, распространенный остеохондроз позвоночника, артроз. Надеюсь найти молодую девушку невысокого роста, хрупкую, без вредных привычек, без детей, имеющую проблемы со здоровьем, похожие на мои, можно с инвалидностью. Если вы православная, скромная, то это только плюс. Уверен, что вместе нам будет легче бороться с болезнями, трудностями и создать крепкую, дружную семью с детьми.

Архангельская обл., тел. 8-921-676-85-61

Мечтаю о пасеке

Хочу заниматься пчеловодством. Есть опыт (15 лет), на укусы иммунитет. Хотел бы найти единомышленника – человека открытого, бескорыстного, активного, разумного. Был бы рад вашему приглашению или возможности приобрести жилье рядом с пасекой. О себе: 71 год (172-72), без вредных привычек, по гороскопу Лев (год Быка), русский, сероглазый, простой. Образование высшее, спортивный, интересуюсь медициной Болотова.

Адрес: Крюкову Виктору, 346480, Ростовская обл., Октябрьский р-н, п. Каменоломни, Главпочтамт, а/я 10

Не хватает друзей

Мне 42 года, живем вдвоем с сыном. Была замужем, но неудачно. Уже 9 лет, как вдова. Я инвалид 2-й группы, добрая, отзывчивая, не пью, курю по настроению. Другой раз так бывает тоскливо на душе, что белый свет не мил. А отвлекает от всего этого мое любимое занятие – вязание. Хочу найти друзей по переписке, а если не испугает моя инвалидность, то и друга. Ведь нерастраченной любви, тепла, заботы во мне очень много.

Адрес: Беляковой Лилии Михайловне, 170011, г. Тверь, ул. Севастьянова, д. 7, корп. 1, кв. 3

Ищу родственников

В Сибири, в Красноярском крае, жили, а может и сейчас живут родственники по мужу: Патудинские Евдокия Никитична и Владимир Никитич. Если кто знает или знал их, откликнитесь. Мы с сыном Патудинским Анатолием Николаевичем будем очень признательны.

Адрес: Белошапко Надежде Федоровне, 692777, Приморский край, г. Артем, с. Кневичи, ул. Нововокзальная, 47

Болезни сдадутся

Верю, что чудеса случаются и я обязательно встречусь с умным, надежным, лучше не курящим мужчиной с добрым сердцем. Мне 52 года, брюнетка приятной внешности, глаза голубые, заботливая, понимающая, ласковая, жизнерадостная. Живем с мамой, дочь взрослая, уже замужем, живет в Германии. Я знаю, что где-то есть такой же, как и я, романтик в душе, искренний в отношениях, честный, не капризный в быту, а еще и умелый человек, желающий жить долго и счастливо в светлом, уютном, благоустроенном домике в современной деревне, где растут столетние липы и так чудно поют птицы. Я диабетик 2-го типа. Если ты тоже болен, не беда. Когда люди счастливы, болезни сдают позиции. Я знаю это точно. И еще я знаю точно и верю, что есть где-то на земле созданный Богом мужчина только для меня одной и мы очень нужны друг другу.

Адрес: Студневой Татьяне Николаевне, 225832, Беларусь, Брестская обл., Дрогичинский р-н, д. Закозель, тел. 8-375-1644-75286 (с 18 до 19 час.)

Будем жить с церковным уставом

Мне 27 лет, прислуживаю церковным пономарем в православном храме, готовлюсь к принятию сана священства. Я во всем простой, обычный парень. Хочу познакомиться со стройной девушкой от 21 до 26 лет, девственницей, можно обычной мирянкой (если даже любит мирскую одежду и телевизор – это не помеха). Если согласна разделить свою жизнь с будущим священником и жить простой семейной жизнью, но обоюдно с церковным уставом, то напиши или позвони, и мы познакомимся.

Адрес: Лукину Сергею Юрьевичу, 397853, Воронежская обл., г. Острогожск, Северный мкр-н, д. 3, кв. 72. Тел. 8-950-761-25-40

БОЛЕЮ 30 ЛЕТ

Мне 42 года, инвалид второй группы, болею с 1980 года. У меня эписиндром (это чуть-чуть полегче эпилепсии). Прошу добрых людей помочь мне рецептами народной медицины.

Адрес: Романенко Владимиру Михайловичу, 652300, Кемеровская обл., г. Топки, ул. Кузнецкая, д. 38, кв. 5. Тел. 8-950-591-93-20

ПЛОХО ПОСЛЕ ОБЛУЧЕНИЯ

У мужа была папиллома горла, потом она переросла в злокачественную опухоль. Метастаз, слава Богу, нет. В августе и в начале октября прошел 2 курса лучевой терапии. После облучения развилась отечность слизистой гортани. Есть ничего не может, трудно говорить. Очень прошу помощи. Подскажите, пожалуйста, есть ли возможность вылечиться народными средствами, убрать отечность, снять боли.

Адрес: Киауц Валентине Михайловне, 110003, Казахстан, г. Костанай, ул. Майлина, д. 24, кв. 30

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

Есть у меня родственник – одинокий человек, бывший военный, подводник. Он очень болен, облучен (заболевание крови, похожее на рак). Ему всего 59 лет, но человек совсем упал духом. Врачи говорят, что ему мало осталось жить. В больнице лечат облучением, часто чистят кровь, а становится все хуже. Нас он щадит и не говорит всей правды о своем здоровье. Он замечательный человек, и мы очень хотим его вылечить. Ведь бывают же случаи, когда люди умирают в больнице от простого аппендицита и вылечиваются от запущенного рака. У него все внутри болит. Гастрит с повышенной кислотностью, проблемы с сердцем, камни в желчном пузыре (пока от операции отказывается – и так слабый организм), тошнота, диарея, головокружение, головные боли (даже до волос больно дотрагиваться), слабость (держится за стенку при ходьбе)... Не может ни читать, ни писать, очень глаза болят, рези сильные и слезы текут. Умоляю, люди добрые, отзовитесь, если кто сталкивался с такой бедой. Подскажите, с чего нам начать лечение, какой диеты придерживаться? Я думаю, после больницы хорошо бы его поддержать травами, ведь травы творят чудеса, если кто в них разбирается. Есть надежда и на восточную медицину. Как бы найти знающих людей в Москве? Я верю в Бога и молюсь за больного. С верой и надеждой.

Адрес: Агаповой Лидии, 142214, Московская обл., г. Серпухов, ул. Весенняя, д. 94, кв. 6

ПОМОГИТЕ ЛЮБИМОМУ ВНУКУ!

Любимому внуку будет 5 лет. Родился здоровым, но в последние 2 года часто болел простудными заболеваниями. Врачи лечили от ОРЗ и говорили, что у него постоянная заложенность носа и кашель из-за аллергии. Проверились у аллерголога. Вынесли из квартиры цветы, ковры, подушки, но улучшений нет. Дышит ребенок со свистом, задыхается от кашля, бронхи как будто полностью забиты жидкостью. Легче становится после ингалятора. Сейчас уже поставили диагноз астма. Очень прошу, посоветуйте, как вылечить ребенка! И еще хотелось бы знать, есть ли в Санкт-Петербурге клуб увлеченных людей, ведущих здоровый образ жизни, и где он находится.

Адрес: Людмиле Сергеевне, 187310, Ленинградская обл., Кировский р-н, п. Назия, ул. Артеменко, д. 4, кв. 10. Тел.: 8-813-62-61-970 (дом.), 8-921-42-82-579 (сот.)

РАК ЖЕЛУДКА

Мне 70 лет. В сентябре 2009 года обнаружили рак желудка, канцероматоз брюшной полости. Оперировать не стали. В последнее время еще и асцит (скопление жидкости в брюшной полости). Буду рад любым советам, а также общению для обмена информацией с людьми, у которых аналогичный диагноз, которые излечились. Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Цыганкову Анатолию Стефановичу, 241030, г. Брянск, ул. Ново-Советская, д. 114/38, кв. 29. Тел.: 8-4832-52-52-25 (дом.), 8-960-563-02-31 (сот.)

ДИСБАКТЕРИОЗ И ГРИБОК

Прошу помочь мне изыскать противоядие от моей хвори. У меня вследствие дисбактериоза в кишечнике появился дрожжеподобный грибок кандида. А может, и наоборот, дисбактериоз стал причиной его разрастания. Мой живот сейчас напоминает бродильную камеру или кастрюлю с тестом: чуть что съем жирное, кислое, углеводное, так сразу метеоризм – газы, бурление. Да к тому же, воспаления слизистой и боли в кишечнике. Можно ли полностью вывести грибок? Пробовала касторовое масло и противогрибковые травы, но они только приостанавливают развитие, не убивают его.

Адрес: Ивановой Валентине Николаевне, 454021, г. Челябинск, ул. Звенигородская, д. 64, кв. 183

ДОЧЬ ПОСТОЯННО БОЛЕЕТ

Дочери 17 лет, страдает расстройством желудочно-кишечного тракта. У нее хронический гастрит, дисбактериоз, дискинезия желчного пузыря, рефлюкс, дуоденит плюс опущение правой почки. Организм ослаблен! Добавились хронический гайморит, фарингит и бронхит, аллергия на многие препараты. Дочь постоянно простужена, болеет и не может учиться. Молю о помощи!

Адрес: Лось Л.И., 125413, г. Москва, ул. Флотская, д. 76, кв. 103

ХОЖУ ПО СТЕНКЕ

Два года назад после трехсуточной лихорадки я проснулся глухим, с шумом и звоном в ушах, потерял координацию движений. Поставили диагноз вирусный (гриппозный) менингоэнцефалит, дистония мозжечка, астения, депрессия. Хожу только по стенке. Трижды лежал в клинике, но все пока без изменений. Если кто слышал о таком заболевании, очень прошу помочь. Мне 60 лет, я инвалид (бессрочно).

Адрес: Томилову Ивану Леонидовичу, 664019, г. Иркутск, ул. Ленская, д. 1Б, кв. 202

ГОЛОВА БОЛИТ НЕВЫНОСИМО

В течение 5 лет страдаю от ужасной, невыносимой боли в голове. Вся голова болит каждый день, не переставая: как усну с болью, так и просыпаюсь утром в таком же состоянии. На томографии ничего серьезного, никакое лечение не помогло. Я устала мучиться. Очень прошу, помогите.

Адрес: Луневой Наталье Павловне, 617230, Пермский край, Карачайский р-н, с. Воскресенск, ул. Набережная, д. 8. Тел. 8-951-92-55-909

ПОДСКАЖИТЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА!

У меня воспаление предстательной железы (простатит). Мне 54 года. Неприятно то, что я часто хожу в туалет, особенно ночью. Выписанное

урологом лекарство эффекта не дало. Может, кто-то знает, как вылечиться народными средствами? Буду очень благодарен.

Адрес: Жовтюге Валерию Михайловичу, 143960, Московская обл., г. Реутов, ул. Советская, д. 19, кв. 43

АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Как вышла на пенсию (мне уже 57 лет), так и страдаю атеросклерозом сосудов головного мозга. Падаю, сильное головокружение, шум в ушах, стала плохо слышать. Выписали мне дорогостоящие лекарства, но не прошло и года, как снова началось то же самое. Особенно плохо летом, в жару. Если у вас есть доступные рецепты от атеросклероза сосудов головного мозга, то напишите мне, пожалуйста. И еще: как очистить кровь и сосуды головного мозга? Помогите моей беде, очень жду!

Адрес: Захаровой Галине Ивановне, 627101, Тюменская обл., Заводоуковский р-н, п. Центральный

КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Помогите, пожалуйста, советом. Моей дочери поставили диагноз красная волчанка. Ей 18 лет. Врач назначил гормональные таблетки и сказал, что пить их надо пожизненно. Очень прошу, откликнитесь все, кто сталкивался с таким заболеванием. Напишите, если есть другое лечение. Буду рада любым советам!

Адрес: Григорьевой Надежде Петровне, 665776, Иркутская обл., г. Братск-6, ул. Центральная, д. 13, кв. 50

АДСКИЕ БОЛИ

У меня грыжи дисков грудного отдела позвоночника (0,5 см, 0,4 см, 0,3 см). Эти грыжи не оперируются, но дают очень сильные, адские боли. Ничего не могу делать. Медикаментозное лечение не помогает. Очень прошу вас помочь.

Адрес: Аршиновой Людмиле Александровне, 442430, Пензенская обл., Шемышейский р-н, п. Шемышейка, Транспортный пер., д. 21

БОЛЬШЕ НЕ ПОЙДУ НА ОПЕРАЦИЮ

В августе 2007 года перенесла операцию по удалению грыжи межпозвонковых дисков (пояснично-крестцовый отдел). Через год – рецидив на прооперированном месте, а в январе 2009 года – вторая операция. Послеоперационный период был очень тяжелым. И сейчас боли в пояснице не отпускают. Врач сказал, что снова возможен рецидив. Отзовитесь, если кто сталкивался с такой проблемой! На операцию больше не пойду – сердце не выдержит.

И еще, как вылечить эрозивный гастрит доступными средствами? Желудочно-кишечный тракт «посадила» огромным количеством обезболивающих. Жду и надеюсь на ваши советы.

Адрес: Варламовой Н.А., 196655, г. Санкт-Петербург, Колпино, ул. Ремизова, д. 21, кв. 217

ПОМОГИТЕ НАШЕЙ СЕМЬЕ!

Любимой мамочке 47 лет, у нее сильные головные боли, и таблетки не помогают. Стал у нее болеть желудок, аппетита нет, похудела. Я ее очень люблю и не хочу, чтобы она болела. Мне 26 лет, после родов набрала почти 30 кг лишних и никак не могу похудеть. А мой сынишка (ему 4 года) часто болеет, кашель и насморк замучили. Сходит в сад дня 3 и потом болеет 2-3 недели. Как избавить ребенка от кашля и насморка?

Адрес: Герасюк Оксане Сергеевне, 632551, Новосибирская обл., г. Чулым, ул. Рабочая, 25

РЕБЕНОК ЗАДЫХАЕТСЯ

Очень прошу помочь нашему горю. Внучке Насте 12 лет, она очень болеет с 5 лет. Началось все с недолеченных бронхов. Сейчас диагноз астма. Но мне кажется, что природа ее болезни не аллергическая, тем более что аллергена не выявлено. Лечили ее в больнице, но как задыхалась и кашляла постоянно, так все и продолжается. Очень вас прошу, подскажите, где лечат такие заболевания и где делают акупунктуру.

Адрес: Горбачевой Анне, 215023, Смоленская обл., Гагаринский р-н, с. Токарево

БОЛЬНОЕ ГОРЛО И АДЕНОМА

При хроническом ларингите у меня возникли утолщения слизистой на задней стенке гортани и голосовых связках. Вот уже 5 лет нет нормальной жизни, проблемы и с питанием. А также у меня аденома предстательной железы. Как справиться с этими болезнями? Я очень верю в вас, дорогие читатели, и прошу помочь тех, кто вылечился сам народными средствами.

Адрес: Акбарову Наилю Касимовичу, 423603, Татарстан, г. Елабуга, ул. Пролетарская, д. 12, кв. 69

МУЧАЮТ ФАНТОМНЫЕ БОЛИ

Я инвалид 2-й группы, мне 41 год, в юности остался без ноги. Часто мучают фантомные боли. Приходится пить много обезболивающих таблеток, а от них у меня уже камни в почках. Быть может, найдутся бабулечки, которые знают способы избавления от таких болей? Очень верю в это.

Адрес: Хамову Юрию, 350060, Краснодар-60, п. Зеленопольский, 12-2

БОЛЕЗНИ ОДОЛЕЛИ

Болеть я начала с 37 лет, а сейчас мне 60. Болела голова, ставили диагноз арахноидит головного мозга. Залечила все органы: удалили почку (гидронефроз), болят кости, но самое страшное – голова. Ставят диагноз ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения, ишемия головного мозга 2-3-й степени. Два года назад я попала в аварию (меня толкнула машина), сломала лопатку и получила сотрясение мозга. А следом – горе: умер сын (31 год). После этого у меня голова не только болит, но и кружится. Почти не могу ездить на транспорте, даже хожу мало. Лечусь, но ничего не помогает. После операции растет какое-то уплотнение и болит. Врачи говорят, что это грыжа, надо резать. Но я боюсь, что не встану после операции. Подскажите, чем остановить боли и головокружение!

Адрес: Поляк Г.М., 171167, г. Вышний Волочок, ул. Ямская, д. 277, кв. 56

БОЛЬНАЯ ЩИТОВИДКА И ОПИСТОРХОЗ

Прошу вашей помощи в лечении повышенной функции щитовидной железы (тиреоидит, эндокринная офтальмопатия). Пока медицина не помогает, болезнь прогрессирует, а ведь больному всего 35 лет! Сильное давление на глаза, отеки лица, глаз, тахикардия, бессонница, нервозность... Помогите, добрые люди, своими советами! И еще прошу помочь народными рецептами от хронического описторхоза. Всем желаю доброго здоровья и помощи Божьей.

Адрес: Агеевой Т.Е., 636782, Томская обл., г. Стрежевой, 3-й мкр-н, д. 305, кв. 9

КТО ВЫЛЕЧИЛ КАТАРАКТУ?

В 39 лет у меня серьезная проблема с глазами – катаракта. Хватаюсь за каждую соломинку, чтобы вылечить глаза. У кого были такие же проблемы? Очень надеюсь на вас и, может быть, даже смогу обойтись без операции. Дай вам Бог всего самого светлого и доброго! Здоровья!

Адрес: Дмитриевой Ольге, 680013, г. Хабаровск, ул. Ленинградская, д. 7, кв. 47

АДНЕКСИТ И ПОЛИКИСТОЗ

Мне 24 года, около 4 лет мучают хронический аднексит и поликистоз яичников. Была операция, удалили кисту. Тянущие боли внизу живота. Ложусь в больницу каждые полгода, и наступает облегчение, но ненадолго. Если кто столкнулся с такой бедой, помогите, пожалуйста, рецептом или советом.

Адрес: Шуматовой Евгении, 347630, Ростовская обл., г. Сальск, ул. Заводская, 32

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

У меня варикозное расширение вен на ногах, сосудистые звездочки, временами зуд. Правая нога в синевато-красных пятнах. Также они появляются и на левой ноге. Честно говоря, к врачу не обращалась. Слышала, что есть метод лечения по Капралову. Кто лечился по этому методу, пожалуйста, поделитесь опытом.

Адрес: Агаджановой Лидии Еремовне, 0008, Армения, г. Ереван, ул. Ростовяна, д. 21, кв. 36

БЕСПОКОИТ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

В 58 лет у меня много заболеваний: холецистит, больная щитовидка, но особенно беспокоит сердце – мерцательная аритмия (пароксизмальная форма). Приступы бывают очень часто, через день-два, и не дают мне покоя. Медикаментозное лечение не принесло никаких результатов. Может, кто знает, как лечиться народными средствами?

Очень прошу, напишите мне, помогите ради Бога! Врачи говорят, что будет легче, если мерцательная аритмия перейдет в постоянную форму. Поделитесь опытом, если кто-то встречался с такой болезнью. Может, есть эффективные народные средства? Очень надеюсь на вас.

Адрес: Зайцевой Светлане Ивановне, 246004, Республика Беларусь, г. Гомель, ул. Горбатова, д. 21, кв. 37. Тел. 54-04-73

ИЩЕМ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Внучке 7 лет, у нее в правой височной области появилась опухоль размером с двухрублевую монету бледно-фиолетового цвета. Выяснилось, что это атерома (жировик). Люди добрые, не хочется травить внучку таблетками. Если кто вылечился народными средствами или знает секреты лечения, поделитесь, пожалуйста! Будем рады любому совету.

Адрес: Швецову Н.И., 353280, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ст. Саратовская, ул. Коммунаров, 14

ПОДЕЛИТЕСЬ РЕЦЕПТАМИ!

У меня гипертония, хронические цистит, пиелонефрит, гастрит. Если кто вылечился от этих болячек, напишите, пожалуйста, рецепты!

Адрес: Голощаповой Л.П., 305025, г. Курс-25, Магистральный проезд, д. 5а, кв. 3

КТО ПОБЕДИЛ ВОЛЧАНКУ?

Болею 2 года красной волчанкой. Краснота на лице не проходит. Прошу, отзовитесь, если кто смог вылечиться от красной волчанки, помогите советом!

Адрес: Мешалкиной Людмиле Павловне, 652785, Кемеровская обл., г. Гурьевск, ул. Ленина, 105

ГЕПАТИТ С

В 2006 году во время беременности у меня обнаружили гепатит С. Врач-инфекционист сказала, что с этим вирусом живут 15 лет. Я жила в тихом ужасе и постоянно прислушивалась, не болит ли печень. И вот пришло время – она заболела. Раньше не знала о болезни и курила, иногда могла выпить. А как узнала, не курю, не пью, стараюсь питаться правильно, но печень болит. Иногда ночью просыпаюсь, и такое ощущение, как будто вместо нее булыжник. Спать неудобно и страшно. Мысли плохие в голову лезут: вдруг усну и не проснусь! Мне 33 года, у меня двое детей (15 лет и 2 года), страшно оставить их сиротами. Врач предлагала лечение, но сумма неподъемная для нашей семьи. Если кто знает не очень дорогой способ излечения, пожалуйста, напишите мне.

Адрес: Стукалиной Алене Викторовне, 652050, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Строительная, д. 17, кв. 62

ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ

Отзовитесь, если кто знает, как лечить поликистоз яичников! Гормональное лечение не подходит, так как плохо себя чувствую, скачет артериальное давление от гормонов. Кто победил эту болезнь?

Адрес: Борисовой Наталье, 423250, Татарстан, г. Лениногорск, ул. Степная, д. 1, кв. 92

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По аопросам достаaки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №4 (189)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 10.02.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 657 000 экз.
Заказ № ТД-407 Цена свободная

